懒兔子漫画中医

懒兔子 著/绘

医目了然

家庭常见病中成药使用指南



90%的中国人都存在用药误区

感冒 / 发热 / 咳嗽 / 胃病 / 便秘

毛病虽小，但用错药只会雪上加霜

分证型辨证
小病自我疗愈

家庭用药常识 + 准确定位症状 + 快速查找用药

每个人都是自己的家庭医生

科学技术文献出版社
SCIENTIFIC AND TECHNICAL DOCUMENTATION PRESS

VISIT…

LANZAROTE Caliente.com

图书在版编目（**CIP**）数据


医目了然
懒兔子
著 / 绘
科学技术文献出版社
SCIENTIFIC AND TECHNICAL DOCUMENTATION PRESS
·北京·

图书在版编目（**CIP**）数据

医目了然 / 懒兔子著绘．—北京：科学技术文献出版社，2019.3

ISBN 978-7-5189-5262-5

Ⅰ. ①医…　Ⅱ. ①懒…　Ⅲ. ①中医学—基本知识　Ⅳ. ①R2

中国版本图书馆CIP数据核字（2019）第036985号

医目了然

责任编辑：杜新杰　王治华

产品经理：王若冰

特约编辑：张　艳

出　版　者　科学技术文献出版社

地　　　址　北京市复兴路15号　邮编　100038

编　务　部　（010）58882938，58882087（传真）

发　行　部　（010）58882868，58882870（传真）

邮　购　部　（010）58882873

官方网址　www.stdp.com.cn

发　行　者　科学技术文献出版社发行　全国各地新华书店经销

印　刷　者　河北鹏润印刷有限公司

版　　　次　2019年3月第1版　2019年3月第1次印刷

开　　　本　880×1230　1/32

字　　　数　226千

印　　张　9.25

书　　号　ISBN 978-7-5189-5262-5

定　　价　49.80元

版权所有　违法必究

购买本社图书，凡字迹不清、缺页、倒页、脱页者，本社发行部负责调换。

总　论

关于中成药

我们应该知道的那些事

中成药是以中草药为原料，经制剂加工，制成各种不同剂型的中药制品，包括丸、散、膏、丹等各种剂型。中成药是我国历代医药学家经过千百年的医疗实践创造、总结出来的有效方剂的精华。

像我们最常用的小柴胡颗粒，它的原型是小柴胡汤，是张仲景先生在《伤寒论》里记载的一个非常有名的方剂，流传到今天已经有两千多年。

其他很多常见的中成药，都是根据著名方剂制作而成。比如，逍遥丸是《太平惠民和剂局方》中逍遥散的中成药；银翘解毒丸是《温病条辨》里银翘散的中成药；归脾丸是《正体类要》里归脾汤的中成药。

但很可惜的是，现今的中成药品类相对于经典方剂来说，真的是太少了。《伤寒论》中的第一方桂枝汤，我国到现在都没有相应的中成药卖，可是日本汉方就有。其实桂枝汤的应用范围非常广泛，不仅仅用于治疗感冒，还可以用于治疗妇女产后或者久病后的体虚多汗。如果在桂枝汤里加大芍药的用量，再加入饴糖，这个药就变成了治疗脾胃虚寒特

别有名的方剂——小建中汤。如果在桂枝汤里加入黄芪，去掉甘草，就成为治疗痹症的黄芪桂枝五物汤。

因此，如果我们有桂枝汤的中成药，平时就可以非常灵活简便地应用了。中成药是对中医治疗的有效补充，希望经过发展和推广，在我国市场上可以出现更多经典方剂中成药。

关注中成药的注意事项

说到中成药的使用注意事项，第一就是根据自身病症辨证使用药物。这个尤为重要，此处值得给一个大大的特写。

比如有人感冒了，他发现别人服用风寒感冒颗粒效果很好，也去买来服用。可是他服用后不但没好，病情反而加重了。这是为什么？因为他没有根据自身症状进行辨证，而是随波逐流、人云亦云地选择了某种药物。感冒是分证型的，风寒感冒颗粒只能治疗由风寒引起的感冒，如果是风热、暑湿感冒，药则正好用反了。

因此，第一不管是最常见的感冒，还是其他的慢性、恶性病，都需要同样的辨证过程——从寒热虚实，一一辨析，方能找准病机准确用药。

第二是遵医嘱或者学会看中成药的说明书。要了解某种中成药的功效、适应证及禁忌，必须学会看说明书。除了按照医生嘱咐的剂量加量服用或者减量服用之外，有时候还可以根据病情的变化，查看说明书上的服用禁忌，自行加减剂量，慎重用药。

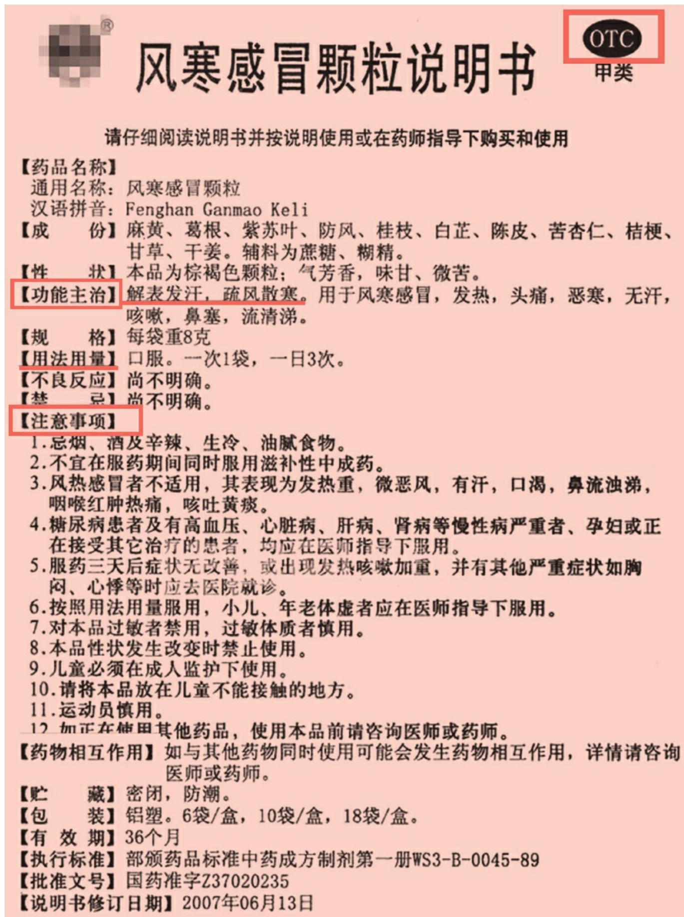
第三是不要过度迷信中成药。中成药虽好，但是因为它有不能临证加减的局限性，药性又比较弱，所以对于有些急症或者复杂的病情来说，疗效通常是有限的。遇到急、重、危的病情，我们还是应立即选择主动就医，千万不要固执地依赖中成药，以免贻误病情。

第四是用药需及时调整。中医治病往往需要首诊和复诊多次，就是因为需要根据用药后的症状不断调整用方，可达到循序渐进的治疗目的。因此，用中成药治病也是一样，我们要根据患者在不同时期的情况及时调整用药。比如治疗感冒时，我们可以先用药退烧，再用药治疗后期的咳嗽等。

如何阅读一份药品说明书

只有部分人在买药时会详细阅读药品说明书，多数人在买药之前可能仅凭借经验或别人的推荐。仔细阅读说明书和辨证一样重要，会阅读、能读懂，可以有效降低误买、错买、误用药品带来的风险。

举例：风寒感冒颗粒



风寒感冒颗粒说明书

OTC 甲类

请仔细阅读说明书并按说明使用或在药师指导下购买和使用

【药品名称】
通用名称：风寒感冒颗粒
汉语拼音：Fenghan Ganmao Keli

【成　　份】麻黄、葛根、紫苏叶、防风、桂枝、白芷、陈皮、苦杏仁、桔梗、甘草、干姜。辅料为蔗糖、糊精。

【性　　状】本品为棕褐色颗粒；气芳香，味甘、微苦。

【功能主治】解表发汗，疏风散寒。用于风寒感冒，发热，头痛，恶寒，无汗，咳嗽，鼻塞，流清涕。

【规　　格】每袋重8克

【用法用量】口服。一次1袋，一日3次。

【不良反应】尚不明确。

【禁　　忌】尚不明确。

【注意事项】
1.忌烟、酒及辛辣、生冷、油腻食物。
2.不宜在服药期间同时服用滋补性中成药。
3.风热感冒者不适用，其表现为发热重，微恶风，有汗，口渴，鼻流浊涕，咽喉红肿热痛，咳吐黄痰。
4.糖尿病患者及有高血压、心脏病、肝病、肾病等慢性病严重者、孕妇或正在接受其它治疗的患者，均应在医师指导下服用。
5.服药三天后症状无改善，或出现发热咳嗽加重，并有其他严重症状如胸闷、心悸等时应去医院就诊。
6.按照用法用量服用，小儿、年老体虚者应在医师指导下服用。
7.对本品过敏者禁用，过敏体质者慎用。
8.本品性状发生改变时禁止使用。
9.儿童必须在成人监护下使用。
10.请将本品放在儿童不能接触的地方。
11.运动员慎用。
12.如正在使用其他药品，使用本品前请咨询医师或药师。

【药物相互作用】如与其他药物同时使用可能会发生药物相互作用，详情请咨询医师或药师。

【贮　　藏】密闭，防潮。

【包　　装】铝塑。6袋/盒，10袋/盒，18袋/盒。

【有 效 期】36个月

【执行标准】部颁药品标准中药成方制剂第一册WS3-B-0045-89

【批准文号】国药准字Z37020235

【说明书修订日期】2007年06月13日

首先，我们看一下图中右上角的OTC标志。OTC是over the counter的缩写，即非处方药，是指那些不需要医生开处方，消费者可直接在药房或药店中购买的药物。

接下来看说明书上最重要的一个栏目——【功能主治】。此栏中写着“解表发汗，疏风散寒”，其实就是药的功效，即它能达到的效果。如果此时你已经辨证出感冒为初感风寒，那看到功效栏里的“疏风散寒”就可以立即购买了。

如果你对自己的辨证还不够自信，可以再往下看看相对应的症状：用于风寒感冒，发热，头痛，恶寒，无汗，咳嗽，鼻塞，流清涕。只要有其

中3种以上，也可以做出适应证的判断。

最后重点说一下，说明书中【注意事项】这部分内容。

一般禁忌：在服药期间，忌食生冷、油腻腥膻及有刺激性的食物。因为这些东西会影响脾胃对药物的吸收，继而影响药效。切忌一边服用中药，一边大鱼大肉、烟酒不停。

妊娠禁忌：某些中药对胎儿有损害作用，根据药物对胎儿损害程度的不同，可分为禁用和慎用两类。禁用，就是严格禁止使用；慎用，请在医生指导下用药。由于孕妇体质不同，个人建议在医生指导下使用为妥。

特殊禁忌：在说明书上的注意事项里都会列明，请一定仔细阅读。

特殊禁忌指某些药的偏性比较强，比如双黄连口服液，功效为疏风解表、清热解毒，风寒感冒者禁用。咳喘宁口服液治疗热咳，寒咳者禁用。还有很多中成药的说明书上会写高血压、心脏病、肝病、糖尿病、肾病等慢性病严重者应在医师指导下服用，这也是从体质和病情因素考虑的，怕药物引起这些严重病人的身体不良反应。



目 录

总论　关于中成药我们应该知道的那些事

第一章　感冒的辨证与用药

一、怎么就感冒了？

二、风寒感冒最常见，及时治疗是关键

三、了解这些症状，让你辨出风热感冒

四、你治不好的感冒可能是寒包火

五、夏天暑湿感冒最多，除湿是关键

六、感冒中成药对比表

第二章　发热的辨证与用药

一、发热的那些事儿

二、无汗发热就得先解表

三、有汗为什么热不解？

四、温病虚证的发热最好治

五、发热中成药对比表

第三章　咳嗽的辨证与用药

一、咳是咳，嗽是嗽，咳嗽是咳嗽

二、风寒咳嗽是寒咳，分清寒热很重要

三、风热咳嗽是热咳，千万别再用热药

四、咳嗽夹痰最好辨证

五、津液少了就会燥咳

六、阴虚咳嗽，老人、小儿最多见

七、积食咳嗽基本上是小朋友的专利

八、咳嗽中成药对比表

第四章　胃病的辨证与用药

一、胃，你好吗？

二、胃有实热多是吃出来的

三、胃有虚热是什么鬼？

四、胃阳虚才是胃虚寒

五、脾胃虚弱干吗总是一块儿说？

六、胃有积食不仅仅是吃得多

七、多年治不好的胃病多半是因为肝胆犯胃

八、胃病中成药对比表

第五章　便秘的辨证与用药

一、好好的怎么就便秘了呢？

二、气不通就会导致气秘

三、便秘也分寒热，热秘得用寒药

四、身体虚弱的人就会便秘

五、冷秘是因为寒积

六、能够治疗便秘的食疗小方

七、便秘中成药对比表

第六章　每个人都是自己的家庭医生

一、新手妈妈治疗宝宝感冒发烧

二、川芎茶调丸，居家旅行必备

三、看完就知道什么是寒包火感冒

四、积食引起的咳嗽，最容易辨证和治疗

五、加味逍遥丸也能治咳嗽，是真的

六、胃肠型感冒，藿香正气水是首选

七、老公兜风感冒发烧，老婆出手相救

八、西医用乌梅三豆饮治好孩子的温病虚证

九、24小时治好感冒，就是这么生

十、老公几个月没治好的咳嗽，医生搞不定，老婆搞定了

十一、治疗宝宝感冒不那么成功的医案

十二、儿子没白养，治好了老爸的胃病

十三、用治疗便秘的药治好牙痛，没逗你

十四、20多年的便秘，是用什么中药治好的？

十五、一个中成药治好了朋友两年多的胃病

第一章　感冒的辨证与用药

风寒　风热　寒包火　暑湿

感冒之后，很多人会随便到药店买感冒药吃，经常越吃越严重。这是因为感冒要分寒热，有的时候还会寒热夹杂，只有辨证清楚了再用药，才能药到病除，1~2天就能痊愈。

一、怎么就感冒了？

【概念】感冒是感受触冒风邪，邪犯卫表而导致的常见外感疾病。

【常见症状】鼻塞、流涕、打喷嚏、咳嗽、头痛、恶寒、发热、全身不适、脉浮。

【病因病机】

1. 感冒是由于六淫、时行病毒侵袭人体而致病，其中以风邪为主因。

一提到感冒，大家的脑海中首先想到的就是寒和热，或者是风寒和风热，总之都是以寒热为主，没有人会把风邪放在第一位。然而，在大气的六淫邪——风、寒、暑、湿、燥、火中，排名第一、一直被模仿，却始终无法超越的，不是寒也不是热，而是风。

风邪之所以有这样的地位，是因为它是其他邪气的载体 。尽管它看不见摸不着，可确实真实存在。它会载着寒、暑、湿、燥、火侵入人体，让我们在不知不觉中感受邪气。

可以想象一下，如果我们仅仅处在一个热的环境中，没有风的带动，我们只会出汗而不会感冒。但一旦有风，风就会带着热邪侵入我们的身体，这时候就是风热感冒了。同样，如果只是寒，没有风，我们只会觉得冷。但一旦有风，人体立刻就会有受寒的反应。所以大家都知道不能在空调底下吹风，一吹就感冒，就是因为风的存在。

感冒，就是触冒了风邪。

风邪在不同的季节，会与当令之气相合伤人。冬季夹寒，春季夹热，夏季夹暑湿，秋季夹燥，梅雨季节夹湿邪等。但是感冒最常见的季节不是夏冬，而是春秋 。因为这两个季节风大，而且温度适宜，我们会在不知不觉中袒胸露怀，给了风邪很多可乘之机。

反倒是到了冬天，我们会因为寒冷而把自己裹得厚厚紧紧的，风邪再厉害也很难透过厚重的衣裤接触到我们的身体，因此冬天风寒感冒出现的频率反而不如春秋季高。

2. 外邪侵袭人体是否发病，关键在于卫气之强弱，同时与感邪的轻重有关。

若卫外功能减弱，肺卫调节疏懈，外邪侵袭卫表，即可致病。如气候突变，冷热失常；生活起居不当，过度疲劳；体质虚弱，卫表不固等。

这里要插入一个概念，就是卫气。

卫气是行于脉外而具有保卫作用的气。因其有卫护人体、避免外邪入侵的作用，故称为卫气。

卫气来源于脾胃运化的水谷精微，运行于脉外，不受脉道的约束，外而皮肤腠理，内而胸腹脏腑，布散全身。

卫气的主要生理功能就是防御外邪、温养全身和调控腠理。

因此，身体强健、脾胃功能强大的人，往往卫气充足、抵抗力强，不易受到外邪的侵袭。别人得流感了，他就不会得。反之，一个脾胃虚弱的人，卫气也会虚弱，抵抗力差，很容易受外邪的侵袭，对于换季、冷暖十分敏感，变得体弱多病。

另外，感冒是否发生取决于正气与邪气两方面因素：一是正气能否御邪，“邪之所凑，其气必虚”；二是邪气能否战胜正气，即感邪的轻重。邪气轻微不足以胜正，则不病感冒；邪气盛，如严寒、时行病毒，邪能胜正则病感冒。

由于四时六气不同，人体素质之差异，感冒在临床上有风寒、风热和暑热等不同证型，在病程中还可见寒与热的转化或错杂。

【治疗原则】

感冒的病位在卫表肺系，治疗应因势利导，从表而解。遵《黄帝内经·素问·阴阳印象大论》**“**其在皮者，汗而发之**”**之义，采用解表达邪的治则，祛除外邪。解表之法应根据所感外邪寒热暑湿的不同，而分别选用辛温、辛凉、清暑解表法。

二、风寒感冒最常见，及时治疗是关键

【常见症状】恶寒重，发热轻，无汗，头痛，肢节酸疼，鼻塞声重，或鼻痒打喷嚏，时流清涕，咽痒，咳嗽，咳痰稀薄色白，口不渴或喜热饮，舌苔薄白而润，脉浮或浮紧。

大家会说，知道这些是风寒感冒症状没错，可是一到生病还是不会辨证。因此我先一一解释一下上面的这些症状，帮助大家理解。一旦了解每个症状背后的故事，后面大家自然就会辨证了。

恶寒丨　风寒感冒为什么会出现恶寒的症状？这是因为身体是很有智慧的，当遭受了风寒的侵袭后，身体会快速做出反应——关闭毛孔，防止更多寒邪进来。身体启动这样的自我防御，虽然是件很正确的事情，但是它也引发了另一个问题，就是闭门留“寇”了，即把已经侵入的风邪和寒邪关在我们的体表。风寒出不去了，便停在肌肤腠理之间，我们就会感觉怕冷，甚至冷得直哆嗦。

因此，如果感冒后出现身体怕冷的症状，就说明有寒邪停留在体表，我们要用散寒的药（不管是风寒还是风热感冒，都有可能出现恶寒的症状，是因为可能会同时受到寒热的侵袭）。

发热丨　也就是我们常说的发烧。那为什么会发烧呢？有的医生说是因为寒入里化热了，那么问题来了：寒邪就是寒邪，怎么到了身体里就变成了热，就化热了呢？这是怎么变化的，能不能给个说法？

我个人也不是很同意这样的解释。发烧并不是因为寒邪化热，而是我们身体里的正气在跟寒邪抗争，它们开始打架啦！就好像有敌人破城门而入，我们又不小心把它们关在里面了，接下来唯一的结果就是打架，敌我斗争。

我方是谁？自然是我们身体里的正气，气血津液就是正气的主要战斗力。

一方面，敌我双方交战，打得热血沸腾、不可开交，气血的抵御导致身体温度自然升高，能量都被调集起来加入战斗。因此发烧本身是正邪相争的结果，并不可怕。现代医学也反复强调发烧不是坏事情，是身体的自我防御能力提高的一种手段，相当于练兵。

很多医家都说过，从不发烧的人，并不代表他们的身体一定好，有很多人其实是身体抵抗力弱。为什么？正邪实力太悬殊，打不起来。敌人是

被关进来了，可自己的士兵太弱，无力抵抗，结果敌军长驱直入，直接进入身体内部了，跳过了发烧这个环节。

小孩子一旦感冒，就很容易发烧，甚至是发高烧，这和他们肾气足、身体敏感有关。因此一感冒就发烧的症状，常见于儿童。

另一方面，从身体的角度来看，寒邪侵入后，身体的毛孔闭合，体内原本需要散出去的热气也被密闭在内，热气不能外达，同样会导致体温升高。

因此，当我们感冒后出现发烧症状时，别惊慌，这时候是正邪在交战。我们不要急于用药退烧，而是要用药补充正气，同时打开毛孔给邪气以出路。一旦我方强大，敌人又有了逃跑的通道，自然溃不成军，落荒而逃，战斗就此结束，收工。

这里要特别强调一个问题，就是中医在治疗发烧的时候，最重要的一个观点就是给邪气以出路。中医治病，讲究的是和，尽量减少破坏，包括对正气的破坏。

正邪双方交战，杀敌一万，自损八千，这种结果并不是最好的，对自身损伤太大。我们治病的目的，只是让身体尽快恢复正常，而不是杀死病邪。因此，只要赶跑它们就好了，没必要作太激烈的斗争。

目前，一发烧就用抗生素的做法，其实就是“杀敌一万，自损一万”。大量寒凉的抗生素输入体内，确实可以在短时间内让身体的温度下降，但那不是祛邪外出，而是像从天外突然降了一场冰冷的大雨，把敌我双方都暂时击倒了。

等大雨一过，正邪双方还会起来再战，因此就会出现反复高烧的症状。邪气还在，正气已弱。反复几次后的退烧，不是邪气被赶走了，而是正气再无反抗的力量。这时候邪气的残余部队就会深入人体，进行其他破坏。

肺为娇脏，最容易受到邪气的侵袭，因此使用抗生素后的退烧，最容易引发肺部疾病，比如喑哑、咳嗽、哮喘，甚至肺炎，迁延难愈。

无汗丨　身体感受外邪后，为了自保而赶紧关闭了毛孔，里面的热和寒都散不出来，自然无汗。因此见到无汗，我们就应该知道这时候毛孔还

是关着的，需要解表。只有把毛孔打开，邪气才能跟着汗一起散出来。

肺主皮毛。肺的宣发功能，除了口鼻呼吸以外，还会通过身体的毛孔与自然进行气体交换。所谓解表，其实就是用药助肺恢复宣发功能，比如麻黄、紫苏叶或者生姜等，都是宣肺的常用药，可帮助身体把毛孔打开。

头痛、肢节酸疼丨　寒邪有凝滞、收引的特点，寒凝血瘀、寒阻经络都是寒邪凝滞的体现。如果寒邪在头部、关节筋脉聚集的地方，就会出现气血不通的症状，不通就会导致疼痛。因此治疗感冒头痛、身疼时，往往不需要额外添加任何止痛的药，只要表寒一解，寒气散出去后，头身自然就轻快了。

鼻塞和流鼻涕丨　肺开窍于鼻，且为娇脏，所以邪气从口鼻入，第一个侵袭的就是肺。肺要把邪气宣泄出去，但此时毛孔已经关闭了，只好通过鼻子来排寒，表现出的症状就是流清鼻涕。既然如此，流鼻涕时，我们便不应该用药止鼻涕，因为这样相当于堵死了身体排邪的出路。我们要做的只是驱邪外出，一旦邪气没有了，鼻涕自然会止住。

之所以会出现鼻塞，主要是因为肺气上逆。肺气原本是要往下走的，但是肺受损伤后，宣发和肃降功能就受到了影响，该往下的气不但不下，反而往上冲，所以就有了肺气壅塞在鼻部的症状。

咽痒丨　咽痒一般来说代表风。也就是说，它这次扮演的角色不仅仅是寒邪的载体，也是邪气的主要组成部分。因此在用药解表散寒的同时还要疏风。很多感冒药里都有疏风的药，比如防风、荆芥、白芷等。

咳嗽丨 如何辨别是不是寒咳，有如下几种方法：

一是走到外面，观察自己吹了冷风后，咳嗽是否会加剧。如果加剧，就有可能是寒咳；如果没有加剧，反而感到嗓子变得舒适，不想咳嗽了，则有可能是热咳。二是看痰，如果痰液清稀或者发白，则多半代表是寒咳。三看舌苔，如果咳嗽的时候舌质不红、舌苔薄白，也多为寒咳。

口不渴或者喜热饮丨　口不渴是因为津液没有被损耗。一般来说，寒证的病人体内温度低，不会灼烧津液，自然就不会口渴。即使口渴也想喝热水，而不想喝冷水。但要注意的是，如果发烧后体温持续升高，耗损了体内津液，也会出现口渴的情况，那是津液亏虚的表现。

舌苔丨　当寒证时，舌苔多为白色，代表有寒气。有可能薄白，也有可能白厚。

脉浮紧丨　所谓浮紧，是指用手轻轻地搭脉，尤其是右手的脉，可以明显地感觉到脉跳得有力而快，很紧张，就像脉浮在皮肤表面一样，故称浮脉。这说明邪气在表。

了解了这些症状背后的含义，可以帮助我们更透彻地分析病情、看到病位，是我们辨证论治的重要参考。只要辨证正确，治疗思路、方向和用药就都是套路了，可以对号入座，应手而愈。

【治疗原则】辛温解表。

即用辛散温热的药，把寒邪给赶出去。

下面向大家推荐一些很常用、效果又好的用于治疗风寒感冒的中成药。所有的药品在使用前请仔细辨证，或在医生指导下服用。具体服用方法及注意事项详见药品说明书。

以下是风寒感冒中成药常见【注意事项】汇总，后文不再赘述。

1. 忌烟、酒及辛辣、生冷、油腻食物。

2. 不宜在服药期间同时服用滋补性中药。

3. 风热感冒者不适用，其表现为发热明显，微恶风，有汗，口渴，鼻流浊涕，咽喉肿痛，咳吐黄痰。

4. 高血压、心脏病、肝病、肾病等慢性病严重者应在医师指导下服用。

5. 服药三天症状无缓解，应去医院就诊。

6. 儿童、年老体弱者应在医师指导下服用。

7. 对本品过敏者禁用，过敏体质者慎用。

8. 本品性状发生改变时禁止使用。

9. 儿童必须在成人监护下使用。

10. 请将本品放在儿童不能接触的地方。

11. 如正在使用其他药品，使用本品前请咨询医师或药师。

风寒感冒颗粒

药品名称：风寒感冒颗粒

组方：麻黄、葛根、紫苏叶、防风、桂枝、白芷、陈皮、苦杏仁、桔梗、甘草、干姜。

功效：解表发汗，疏风散寒。

用于风寒感冒，发热，头痛，恶寒，无汗，咳嗽，鼻塞，流清涕。

风寒，就是身体遭受了风邪和寒邪的侵袭，毛孔被关闭，邪气郁在体表。此时就要用到宣肺的药解表。此方中麻黄、紫苏叶解表散寒，宣肺平喘；防风、白芷祛风解表，胜湿止痛。看到这四味药就知道，寒邪和风邪都有驱散的通路了。葛根、桂枝这两种药都有解肌的作用，就是把能量津液输送到肌肉筋脉。桂枝擅长解肌肉酸痛，葛根擅长解受风寒后的肩颈、后背僵直疼痛。苦杏仁、陈皮、桔梗理气化痰，降逆止咳，可以解决由感冒引起的咳嗽或者哮喘问题。甘草和干姜相配伍，有补中生津的作用，可以帮助脾胃生化气血津液、补助正气。

从以上方药的功效来看，风寒感冒颗粒不仅仅可以治疗因寒而引起的发烧、流鼻涕和身体酸痛等症状，同时也可以用于治疗风寒咳嗽。

感冒清热颗粒

药品名称：感冒清热颗粒

组方：荆芥穗、薄荷、防风、柴胡、紫苏叶、葛根、桔梗、苦杏仁、白芷、苦地丁、芦根。

功效：疏风散寒，解表清热。

用于风寒感冒，头痛发热，恶寒身痛，鼻流清涕，咳嗽咽干。

感冒清热颗粒和风寒感冒颗粒的组方略有不同，解表药里少了麻黄，多

了荆芥穗和薄荷。其中荆芥穗香窜、气味轻扬，长于发表散风，为方中君药；薄荷、柴胡疏风散热，另外还加了苦地丁与芦根，苦地丁清热解毒，芦根清热生津止渴。

此药在整体功效上和风寒感冒颗粒相比多了清散郁热的作用，即退烧的效果要更好一些。因此这个药的名字叫作清热颗粒，但千万不要看到这个名字就以为是治疗风热感冒的药，它还是治疗风寒感冒的药。

正柴胡饮颗粒

药品名称：正柴胡饮颗粒

组方：柴胡、陈皮、防风、甘草、赤芍、生姜。

功效：表散风寒，解热止痛。

轻度上呼吸道感染，见上述症候者。

正柴胡饮颗粒和小柴胡一样，都是被长期误用和忽略的好药。方中柴胡和解表里，防风祛风解表、胜湿止痛，陈皮理气化痰，甘草清咽利喉，赤芍清热凉血、活血化瘀，生姜解表散寒、止呕降逆。因此同是治疗风寒感冒的药，但正柴胡饮颗粒止痛和止呕的作用更突出一些。

感冒疏风片（颗粒、胶囊）

药品名称：感冒疏风片（颗粒、胶囊）

组方：麻黄、桂枝、苦杏仁、白芍（酒炙）、防风、紫苏叶、独活、桔梗、谷芽（炒）、生姜（捣碎）、大枣（去核）、甘草。

功效：辛温解表，宣肺和中。

用于风寒感冒，发热咳嗽，头痛怕冷，鼻流清涕，骨节酸痛，四肢疲倦。

这个药的组方和风寒感冒颗粒很像，都有麻黄、桂枝、苦杏仁、紫苏叶、桔梗和甘草。两者的主要区别就是“和中”，因为方中加了谷芽、生姜和大枣。炒谷芽的功效为消食健脾，生姜、大枣健脾益气生津，因此

这个药和风寒感冒颗粒相比，健补脾胃、消积导滞的作用更明显。如果有人感冒后出现食欲不振、恶心呕吐等症状，可以优先选用此药。

荆防颗粒

药品名称：荆防颗粒

组方：荆芥、防风、羌活、独活、柴胡、前胡、川芎、枳壳、茯苓、桔梗、甘草。

功效：发汗解表，散风祛湿。

用于风寒感冒，头痛身痛，恶寒无汗，鼻塞清涕，咳吐白痰。

此方中有三味药用得很独特，分别是羌活、独活和茯苓。其中羌活散表寒、祛风湿、利关节，独活祛风除湿、通痹止痛，茯苓利水胜湿、健脾宁心。可见有了这三味药的感冒药，就多了一个很重要的功能——除湿和止痛。如果感冒不仅仅是因为受寒，同时夹湿，比如在很冷的天气里吹了风、淋了雨，或者在湿气很重的深山、海边受了风寒，那么此时用荆防颗粒就特别对症。注意，此时的舌苔不但白，还有可能是白而厚腻的，甚至是湿漉漉的，这些都是寒湿的表现。

川芎茶调丸

药品名称：川芎茶调丸

组方：川芎、白芷、羌活、细辛、防风、荆芥、薄荷、甘草。

功效：疏风止痛。

用于外感风邪所致的头痛，或有恶寒，发热，鼻塞。

这里主要讲一下川芎和细辛。川芎行气开郁、祛风燥湿、活血止痛，是治疗头风、头痛的要药；细辛除了散寒祛风这些比较普通的功效外，还有通窍的功能。因此川芎茶调丸常用于治疗受风寒后的头痛和鼻塞，可以有效改善症状。

参苏片

药品名称：参苏片

组方：半夏、陈皮、大枣、党参、茯苓、甘草、葛根、桔梗、木香、前胡、生姜、枳壳、紫苏叶。

功效：疏风散寒，祛痰止咳。

用于体弱感冒风寒，恶寒发热，头痛鼻塞，咳嗽痰多，胸闷呕逆。

此方中半夏、陈皮、茯苓和甘草为止咳化痰的二陈丸组方。大枣、党参益气补中；葛根解肌退热、生津止渴；桔梗宣肺祛痰、利咽排脓；前胡降气化痰、散风清热，和桔梗配伍，一宣一降，既清肺热又排脓痰；木香、枳壳理气宽中，行滞消胀；紫苏叶、生姜解表散寒，行气和胃。

因此参苏片除了解表散寒以外，宣肺止咳、降气化痰的功效更为突出。如果辨证为风寒感冒后，出现咳嗽痰多，甚至胸闷痛的情况，用参苏片效果更好。

午时茶

药品名称：午时茶

组方：苍术、柴胡、羌活、防风、白芷、川芎、广藿香、前胡、连翘、陈皮、山楂、枳实、炒麦芽、甘草、桔梗、紫苏叶、厚朴、红茶、六神曲。

功效：祛风解表，化湿和中。

用于腹痛腹泻。

午时茶的组方很大，功效更强，应用的范围也更广。与其他风寒感冒用药相比，午时茶除了疏风、解表、散寒、除湿以外，还能消积导滞、治疗积食或者受寒后的腹痛腹泻。因此如果大家出门旅游、出差、上学时想带些药在身边，强烈推荐午时茶，它可以解决的问题比较多，更实用。

小儿清感灵片

药品名称：小儿清感灵片

组方：羌活、荆芥穗、防风、苍术（炒）、白芷、葛根、川芎、地黄、苦杏仁（炒）、黄芩、甘草、人工牛黄。

功效：发汗解肌，消热透表。

用于外感风寒引起的发热怕冷，肌表无汗，头痛口渴，咽痛鼻塞，咳嗽痰多，体倦。

这个药名中有了“小儿”字样，很多人以为这是儿童用药，或者以为这个药只有儿童才能服用。

其实不是这样的。中药不分男女老少，没有一味中药是依据性别、年龄来使用的，只是可以根据病人的体质、年龄酌情加减用量。一般来说，小儿的中成药剂量普遍小一些，而且多为口服液或者片剂，比较容易给孩子喂服，口感上也会好一些。

因此大人能不能用小儿清感灵片呢？当然可以。这个药的特别功效在于清热的力度比较大，因此若是热证明显，不但发烧还有咽喉疼痛等症状，就可以选用。

三、了解这些症状，让你辨出风热感冒

前面已经讲过，六淫邪中风邪为首，其他邪气都会随着风邪侵入人体。当热邪随着风，从人的口鼻、皮肤侵入后，此时患的感冒就是风热感冒。

【常见症状】恶寒轻，发热重，汗出不畅，头胀痛，咳嗽，痰黏或黄，口干咽燥，咽喉肿痛，鼻塞，流黄鼻涕，舌苔薄白或薄黄，舌尖红赤，脉浮数。

我们依旧将症状分开来分析一下。

恶寒轻丨　有的时候甚至完全没有感到恶寒的症状。即使有恶寒，也很轻微。那是因为我们感受到的主要是热邪，只是热邪进入的同时也带了些风寒，所以才会出现少许怕冷的症状，但绝不会像风寒感冒那样产生明显的恶寒。

发热重丨　这里指发高烧。因为热邪本身就是热的，邪气进来后，我们的身体正气出于本能开始奋起反抗，跟邪气打得热火朝天，所以热上加热。因此，风热感冒后，体温很容易就升到很高，尤其是孩子，经常迅速攀升到39℃、40℃或者更高。

汗出不畅丨　指会出汗，但有时有，有时没有，不能淋漓畅快地出汗。同时汗出热不解，心情比较烦躁，这些都是比较常见的风热感冒发烧的症状。

头胀痛丨　风寒感冒是头寒痛，又冷又痛，特别怕风。但风热感冒引起的头痛则多为头胀痛。为什么呢？因为血热。一般热邪进来以后，体温会随之升高，头部血管丰富，在高温下会出现充血现象，因此此时的痛感为胀痛。

咳嗽丨　肺被称为娇脏且喜欢凉润，最怕燥热，同时肺主皮毛，又开窍于鼻。所以热邪从皮肤、口、鼻进来以后，第一个侵犯的就是肺。热邪迅速灼烧了肺阴，肺一旦燥热，人就会咳嗽，要么干咳，要么是有黄痰的咳嗽，甚至是整块的硬硬的黄痰、褐色痰。另外常见痰黏稠，不易咳出。

口干咽燥丨　患风寒感冒进来的是寒邪，不会烧灼我们的津液，因此口不渴。但热邪就不一样了，会耗损我们的津液。津液过度被消耗后，我们自然会口干，就会产生想喝水而且想喝冷水的表现。另外，肺经循行咽喉，若肺阴受损，导致肺热壅盛，我们就很容易出现咽干咽痛的症状。

鼻塞丨　这个和风寒感冒的原因是一样的。肺气上逆，壅塞在鼻部。因此不管是风寒还是风热感冒，都会出现鼻塞的症状。

流鼻涕丨　受寒，一般流清涕。但是受热，多半流的是黄涕或者黄脓涕。

舌苔丨　有可能薄白，也有可能薄黄。有的时候舌苔会稍微滞后于身体，尽管感受风热之邪，舌苔还是有可能为薄白。但舌质会比较明显地变红，尤其是舌尖处。舌头作为人体全息反射区，舌尖代表的是心肺。当肺部有热时，舌尖就会发红。

脉浮数丨 轻轻搭脉，一下子就能摸到脉搏的跳动，而且快而有力。

以上就是风热感冒的常见症状解析，希望可以为大家辨证提供帮助。辨证后的治疗思路和用药，与风寒感冒一样，都是有规律和方法可以套用的。

【治疗原则】辛凉解表。

即用性味辛凉的药物发散风热，解除表证。

我们来看下具体的用药。所有的药品在使用前请仔细辨证，或在医生指导下服用。具体服用方法及注意事项详见药品说明书。

以下是风热感冒中成药常见【注意事项】汇总，后文则不再赘述。

1. 忌烟、酒及辛辣、生冷、油腻食物。

2. 不宜在服药期间同时服用滋补性中药。

3. 风寒感冒者不适用。

4. 有高血压、心脏病、肝病、糖尿病、肾病等慢性病严重者应在医师指导下服用。

5. 儿童、孕妇、哺乳期妇女、年老体弱及脾虚便溏者应在医师指导下服用。

6. 服药三天症状无缓解，应去医院就诊。

7. 对本品过敏者禁用，过敏体质者慎用。

8. 本品性状发生改变时禁止使用。

9. 儿童必须在成人监护下使用。

10. 请将本品放在儿童不能接触的地方。

11. 如正在使用其他药品，使用本品前请咨询医师或药师。

银翘解毒片（丸）

药品名称：银翘解毒片（丸）

组方：金银花、连翘、薄荷、荆芥、淡豆豉、牛蒡子（炒）、桔梗、淡竹叶、甘草。

功效：辛凉解表，清热解毒。

用于风热感冒，症见有发热头痛，咳嗽口干，咽喉疼痛。

这个药是中医里非常有名的方剂——银翘散的中成药版。我们来看下每种药的功效：

荆芥祛风解表；金银花、连翘、薄荷、牛蒡子清热解毒，疏散风热；桔梗、甘草宣肺利咽，祛痰排脓；淡竹叶清热除烦，利尿通淋，让身体里的热从小便排出。

因此可以看出，银翘解毒片在辛凉解表的同时，清咽利喉、止咳化痰的作用也很突出。

这个方剂出自《温病条辨》，原文里它的服用方法是：把所有的药材全部捣成粗散，然后用鲜芦根18克，煎煮20分钟后，取18克粗散放入，只要一煎出香味，即可关火服用。因此，我们在服用银翘解毒片中成药时，最好也以芦根汤送服，疗效更佳。

桑菊感冒片

药品名称：桑菊感冒片

组方：桑叶、菊花、连翘、薄荷素油、苦杏仁、桔梗、甘草、芦根。

功效：疏风清热，宣肺止咳。

用于风热感冒初起，头痛，咳嗽，口干，咽痛。

方中桑叶、菊花、薄荷、连翘发散风热，清热解毒；苦杏仁、桔梗宣降肺气，化痰止咳；芦根清热泻火、生津止渴，可以让热从小便走。

这个中成药是名方桑菊饮的简化版，少了清热泻火比较厉害的生石膏和

知母，所以清除高热的力量弱一些，但是疏风解表散热、止咳化痰的效果还是很好。因此用在风热感冒初期最合适，此时的主要症状为低热、嗓子干痛、燥咳。

小柴胡颗粒

药品名称：小柴胡颗粒

组方：柴胡、黄芩、半夏（姜制）、党参、生姜、甘草、大枣。

功效：解表散热，疏肝和胃。

用于往来寒热，胸胁苦满，默默不欲饮食，心烦喜呕，口苦咽干。

可能很多朋友在风热感冒的用药里看到它感到很惊讶——一直以为它是治疗风寒感冒的药。

之所以把这个药归到风热感冒里，是因为它真正的功效为解表散热、舒肝和胃。究其根本的话，这个药既不应该属于风寒，也不应该属于风热。小柴胡颗粒是《伤寒论》中小柴胡汤的中成药版，之所以可以治疗感冒，是因为它可以治疗任何半表半里的病证。

给大家简略地解释一下，人体的病如果按层面来分，主要有三层：表、半表半里、里。

如果人体感受外邪，在体表时我们没有把它赶走，它是不会一直乖乖待在体表的，会趁一切可乘之机往身体里面走。但是它也不会一步就到达里，会经过一个地带，那就是半表半里之间——既不在表，也不在里。

中医有很多排邪的办法：在表，我们通常用汗解；在里，我们就用吐法或者泻法，总之就是把邪气赶出去。但是当这个邪气在半表半里之间的时候就比较尴尬了，上面的几种方法都不好使，于是我们就只能跟它和解。也不打了也不赶了，放下武器，我们做朋友吧。

小柴胡颗粒的作用，就是用来与邪气和解的。

那我们怎么判断这个病位正好是在半表半里之间呢？有几个明显的症状，大家了解一下：

1. 往来寒热。 忽冷忽热，一会儿出汗，一会儿又觉得冷。

2. 默默不欲饮食。 不想吃饭，没有胃口，懒得说话，精神不足。

3. 胸胁苦满。 胸口胁肋胀痛、胀满，口苦。

4. 心烦喜呕。 心里烦躁，恶心想吐，吃不下东西。

以上四个症状，只要见其一，就可以使用小柴胡颗粒了。

再来看一下小柴胡颗粒的组方：柴胡疏散退热、疏肝解郁；黄芩清热燥湿、泻火除烦；半夏燥湿化痰、降逆止呕。党参、生姜、大枣和甘草，被统称为“脾四味”，是健脾补中最好的四味药。

为什么要在这种时候健补脾胃？因为脾胃是气血津液的生化之源，加强脾胃功能其实就是滋补我们的正气。只有正气强大了，才有能力和邪气和解啊！

从小柴胡颗粒的组方就可以看出，这是个非常安全且有效的方子。通过调整气机和脾胃功能来恢复正气，因此小柴胡颗粒在风寒、风热感冒中都有使用的机会，只要到它管辖的层面，自然药到病除。

小柴胡颗粒在感冒初期并不适合，而且风寒感冒和风热感冒都有自己的药，等到出现上面讲的四种症状再用时，效果最好。

双黄连口服液（复方金银花颗粒）

药品名称：双黄连口服液（复方金银花颗粒）

组方：金银花、黄芩、连翘。

功效：疏风解表，清热解毒。

用于外感风热所致的感冒，症见有发热、咳嗽、咽痛。

这两个药名称不同，但是组方完全一样，因此可以互相代替使用。里面只有三味药，药简力专，功效就是疏风解表、清热解毒。在风热感冒初期使用效果比较好。

防风通圣丸

药品名称：防风通圣丸

组方：防风、荆芥、薄荷、麻黄、大黄、芒硝、栀子、滑石、桔梗、石膏、川芎、当归、白芍、黄芩、连翘、甘草、白术。

功效：解表通里，清热解毒。

用于风热壅盛，表里俱实证。症见有憎寒壮热，头目昏眩，目赤睛痛，口苦而干，咽喉不利，胸膈痞闷，咳呕喘满，涕唾黏稠，大便秘结，小便赤涩，发有隐疹，舌苔黄腻，脉数有力。

方中不仅有辛凉解表最常用的薄荷，还有发散风寒的麻黄、荆芥、防风，因此此药不仅可以疏散风热，亦可解表寒。黄芩、石膏清热泻火；连翘、桔梗清宣上焦，解毒利咽；栀子、滑石清热利湿，引热从小便走。

其中最重要的配伍是芒硝和大黄。这两味药通俗地说就是泻药，能够帮助我们通大便，然后让热从大便走。当归、白芍、川芎都有养血和血的作用，白术、甘草则是用来健脾和中的，因为津液损耗过度，需要健补脾胃生化更多的津液。另外方中也用了不少寒药。

综上可以看出，防风通圣丸最适用于“表里俱实证”，即既有怕冷畏寒的表证，又有发高烧、便秘、扁桃体发炎、眼睛红肿赤痛等里证。

因此防风通圣丸的适用范围绝不仅仅限于风热感冒，只要是表里俱实之证，即使是风寒感冒一样适用。另外，腹中积食，便秘；尿频尿痛；出红疹，又痒又痛；急性扁桃体发炎；眼睛结膜出血疼痛；吃热性食物后出现的痤疮等热证，都可以使用。

辨证的要点就是舌红苔黄，脉轻、重按皆有力而数。

黄连上清丸（片）

药品名称：黄连上清丸（片）

组方：黄连、栀子（姜制）、连翘、蔓荆子（炒）、防风、荆芥

穗、白芷、黄芩、菊花、薄荷、酒大黄、黄檗（酒炒）、桔梗、川芎、石膏、旋覆花、甘草。

功效：散风清热，泻火止痛。

用于风热上攻、肺胃热盛所致的头晕目眩、牙齿疼痛、口舌生疮、咽喉肿痛、耳痛耳鸣、大便秘结、小便短赤。

黄连上清丸的组方很大。我仔细地研究了一下，发现它是个表里双解的好药。以前我们都把这个药的用处想得太窄了。

什么是表里双解？就是它既有连翘、荆芥穗、白芷、防风、薄荷这些既发散表寒又发散风热的药，也有黄连、黄芩、黄檗、栀子、酒大黄、石膏这些清里热的药，甚至还有桔梗、旋覆花、甘草理气化痰止咳。这么一看，它很像我们上面讲到的防风通圣丸。

这两个药都可以表里双解，因此黄连上清丸和防风通圣丸的适应证很像。我们之前都觉得这个药只是上火的时候清热用的，很少用于治疗感冒，实在有点儿可惜了。

现在大家知道了，家中常备黄连上清丸也是极好的，使用的机会很多，千万别埋没了这个好药。这里重点说一下耳痛、耳鸣这个症状。为什么胃有实热的时候会有耳痛、耳鸣？那是因为在人体的右边，我们的胆气是随着胃气下降的，当胃气不降的时候，胆气无下降的通路，就会往上跑。胆气带着胆火上炎，胆经又循行经过耳朵，因此就会出现耳痛和耳鸣。

如果今后遇到突发性耳痛耳鸣，尤其感冒之后，就可以考虑用黄连上清丸进行治疗。


兔子，你写的到底对不对啊？
怎么了？


我今天去药房买黄连上清丸，
里面的药师说，
这药老人和小孩儿不能用。
说里面有什么雄黄，哦不，
硫黄，哦不，蒜黄……
……大黄。
对对对，大黄
是不是不能吃？
当然不是，
你信你女儿
还是信药房的人？



抗病毒口服液

药品名称：抗病毒口服液

组方：板蓝根、石膏、芦根、生地黄、郁金、知母、石菖蒲、广藿香、连翘。

功效：清热祛湿，凉血解毒。

用于风热感冒，流感。

一听这个药名就知道它是中西医结合的产物。为什么？因为在中医里并没有“病毒”这个词，只有温疫时毒。

方中板蓝根清热解毒、凉血利咽，常用于治疗温疫时毒、发热咽痛、温毒发斑、痄腮、大头瘟疫、丹毒等。因此每当有传染病发生的时候，老百姓总是喜欢疯狂囤购板蓝根，就是因为大家都知道板蓝根有解毒的功效。

郁金活血止痛、行气解郁、清心凉血，常被用于治疗胸胁刺痛、胸痹心痛、经闭痛经、乳房胀痛等痛症。因此有了这味药以后，就加强了整个药方的止痛功能，可以治疗风热感冒后出现的头身疼痛等。

石膏、知母、芦根、连翘都是治疗温病的常用药，清热泻火、滋阴润燥；广藿香、石菖蒲芳香醒脾，化湿开胃。

因此整个方子不但可以清热解毒，还可以除湿健脾，用在风热夹湿的感冒中效果最好。

当有湿热的时候，舌苔是黄厚腻的，舌质也比较红。另外可能同时出现咽喉肿痛、口燥咽干、咳嗽、浑身酸痛、身体乏力、精神不好等流感症状。

友情提醒：病情严重时，一次服用的剂量可以为说明书剂量的1.5倍，每4小时服用一次，持续服用，直到退烧，或者是症状大大缓解后再恢复正常剂量。

羚翘解毒片（羚羊感冒片）

药品名称：羚翘解毒片（羚羊感冒片）

组方：羚羊角、金银花、连翘、薄荷、荆芥穗、淡豆豉、牛蒡子（炒）、桔梗、赤芍、淡竹叶、甘草。

功效：疏风清热，解毒。

用于风热感冒，恶寒发热，头晕目眩，咳嗽，咽痛。

这个组方，其实就是银翘解毒片里加了羚羊角。羚羊角咸寒入肝，有清热凉肝息风的功效。有一个经方叫作羚角钩藤汤，就是专门治疗高热不退后出现的手足抽搐，主要用药也是羚羊角。

因此羚翘解毒片的适应证就是包含银翘解毒片的所有适应证，再加上高烧后手足痉挛抽搐。如果孩子在发生高烧后经常出现抽搐现象，家里应该常备此药，以应急用。

感冒消炎片

药品名称：感冒消炎片

组方：臭灵丹、蒲公英、千里光。

功效：散风清热，解毒利咽。

用于感冒发热，咳嗽，咽喉肿痛，扁桃体炎，目赤肿痛。

这个药的名字也是中西医结合的产物。中医里没有炎症之说，只有热证。组方总共三味药，蒲公英、千里光清热解毒，消肿散结；臭灵丹清热解毒，可以用于治疗各种热证，比如扁桃体肿大、咽喉疼痛、口腔溃疡等。

三味药功效相近、作用单一，因此对于热感冒后单纯发烧、咽喉肿痛、扁桃体炎、目赤肿痛效果比较好。当然也可以适用于其他实热证，不必拘泥于感冒。

以上药品，孩子均能使用，中药不分男女老少，只要对证就好。孩子用时只需酌情减量即可。

小儿解表颗粒

药品名称：小儿解表颗粒

组方：金银花、连翘、牛蒡子、葛根、荆芥穗、紫苏叶、防风、蒲公英、黄芩、牛黄。

功效：宣肺解表，清热解毒。

用于小儿外感风热所致的感冒，症见有发热恶风、头痛咳嗽、鼻塞流涕、咽喉痛痒。

名字虽然不同，但看组方跟银翘解毒片很像，适应证也类似，不再赘述。

小儿热速清口服液

药品名称：小儿热速清口服液

组方：柴胡、黄芩、板蓝根、葛根、金银花、水牛角、连翘、大黄。

功效：清热解毒，泻火利咽。

用于小儿外感风热所致的感冒，症见有发热、头痛、咽喉肿痛、鼻塞流涕、咳嗽、大便干结。

此方中大部分药前面都出现过，多为疏风解表、清热解毒的药。这里重点要讲一下的就是大黄。大黄的功效为泻下功积、清热泻火、凉血解毒、逐瘀通经、利湿退黄，因此这味药的用途非常广泛，在很多热证中都有用到的机会。

服用后最明显的症状就是大便通畅，甚至有轻微腹泻，因为大黄就是通过大便来泻热除瘀的。

如果风热感冒后出现便秘或者大便干，此时选用有大黄的药就比较好，可以让热从大便走。肺与大肠相表里，大肠的热泻了以后，肺热就被清掉大半，因此很多孩子只要大便一通，烧就退了。

小儿豉翘清热颗粒

药品名称：小儿豉翘清热颗粒

组方：连翘、淡豆豉、薄荷、荆芥、栀子（炒）、大黄、青蒿、赤芍、槟榔、厚朴、黄芩、半夏、柴胡、甘草。

功效：疏风解表，清热导滞。

用于小儿风热感冒挟滞证，证见有发热咳嗽，鼻塞流涕，咽红肿痛，纳呆口渴，脘腹胀满，便秘或大便酸臭、溲黄等。

小儿豉翘清热颗粒组方较大，主要功效为除湿理气和消积导滞。另外方中也有大黄，因此这个药用在一般的热证，兼见积食、便秘、气郁腹胀时，效果最好。

此时就不需要在服药的同时另外给孩子喝焦三仙、吃保和丸之类消食导滞的药了。辨证时可见舌苔黄厚腻，舌中部尤其厚腻，舌质红。

四、你治不好的感冒可能是寒包火

寒包火即表有寒邪、内有郁热，表现出既有高烧、口渴、咽痛的热证，也有怕冷、畏寒、流清涕的外寒症状。

遇到这种情况的时候，往往很多朋友就不知所措了，无法辨证到底是风寒还是风热，或是寒热夹杂。其实都不是。这种比较明显的外寒内热，就是我们常说的“寒包火”。

那它是怎么引起的呢？一般来说，有可能是因为体内之前的热邪还未散尽，又感受了寒邪。也有可能是因为病人体内本身就有郁热，还没及时清热就感受了寒邪。

这种听上去很复杂的寒包火其实并不难治，总的思路就是解表散寒的同时清热解毒——散寒和清热同时进行。表里都要解，寒热都要清。

解表寒时可以用风寒感冒颗粒，清里热时可以用银翘解毒片。两种类型的药同时用，之间间隔半小时。具体用药可以自由组合，思路只要是一个解表散寒的药＋一个清热解毒的药 就可以了。

推荐四个可以直接用于治疗寒包火的中成药：

四季感冒片

药品名称：四季感冒片

组方：桔梗、紫苏叶、陈皮、荆芥、大青叶、连翘、甘草（炙）、防风。

功效：清热解表。

用于四季风寒感冒引起的发热头痛，鼻流清涕，咳嗽口干，咽喉疼痛，恶心厌食。

方中既有解表散寒的温药：紫苏叶、荆芥、防风，又有清热解毒的凉药：连翘，大青叶；桔梗、陈皮理气化痰，炙甘草补中。配伍清楚，各管一摊。因此如果出现寒包火，就可以直接选用了。

儿感清口服液

药品名称：儿感清口服液

组方：荆芥穗、薄荷、化橘红、黄芩、紫苏叶、法半夏、桔梗、甘

草。

功效：解表清热，宣肺化痰。

用于小儿外感风寒、肺胃蕴热证，症见有发热恶寒，鼻塞流涕，咳嗽有痰，咽喉肿痛，口渴。

此方的功效写得很清楚：外感风寒、肺胃蕴热证，症状明显，外寒和里热兼见。因此方中既有解表散寒的荆芥穗、紫苏叶，也有清里热的黄芩、薄荷。化橘红、法半夏和桔梗主要功效为宽中理气、化痰止咳，可以治疗里热引起的咳嗽和咽痛。

防风通圣丸

具体见风热感冒。

黄连上清丸

具体见风热感冒。

五、夏天暑湿感冒最多，除湿是关键

暑湿感冒一般指的是夏季感冒。因为夏季闷热，湿度比较大，此时再感受外邪，暑气和湿气会随着外邪一起侵入，所以叫作暑湿感冒。

首先说说暑气　。暑也是大气中六淫邪的一种，属于火热之邪，为夏季的主气，从小满、芒种、夏至到小暑四个节气，皆为暑气当令。暑邪有明显的季节性，主要发生在夏至以后、立秋之前。暑邪致病也有阴阳之分，在炎夏之日，气温过高，或烈日暴晒过久，或工作场所闷热而引起的热病，为中于热，属阳暑；而暑热时节，过食生冷，或贪凉露宿，或冷浴过久所引起的热病，为中于寒，属阴暑。

简而言之，暑月受寒为阴暑，暑月受热为阳暑。

因此暑湿感冒有可能是因为寒，也有可能是因为热，但统称为暑湿感冒。

另外，暑邪还有三个比较明显的特征：一是热，二是上升，三是多挟

湿。　因为热和上升，所以中暑后的症状多出现在身体的上部，比如说头晕头痛、高热、心烦、面赤、烦躁。暑热之气最伤气伤阴，由于出汗多，气随津泄，人就会口渴喜饮、唇干舌燥、气短乏力，甚则突然昏倒，不省人事。

暑多挟湿。暑季不仅气候炎热，且常多雨潮湿，湿热弥漫在整个空气中，人身之所及，呼吸之所受，都不离湿热之气。因此，外感了暑湿之后，临床特征除了发热、烦渴等暑热症状外，常兼见四肢困倦、胸闷呕恶、大便溏泻不爽等湿阻的症状。

接下来再说六淫邪中的湿邪 。

湿邪侵及人体，会留滞于脏腑经络，最易阻滞气机，从而使我们的气机升降失常。如果湿阻胸膈，就会有气机不畅导致的胸闷、呼吸不畅；如果湿困脾胃，则脾胃纳运失职，就会出现吃饭不香、不想吃饭、脘痞腹胀、便溏不爽、小便短涩等症状。湿还有一个特性为重浊之邪，黏滞难化。因此当身体被湿所困时，就会出现头重身困、四肢酸楚沉重等现象。

讲完暑气和湿气的特征，那再来看下暑湿感冒的症状：

【常见症状】身热，微恶风，汗出而热不解，肢体酸重或疼痛，头昏重胀痛，咳嗽痰黏，鼻流浊涕，心烦口渴，或口中黏腻，渴不多饮，胸闷脘痞，恶心，腹胀，大便或溏，小便短赤，舌苔薄黄而腻，脉浮数。

身热丨　因为暑气本身就是热，所以暑湿感冒很容易导致内热炽盛，引起发烧。另外，发烧也是我们的身体正邪抗争的表现，这很正常。

微恶风丨　毛孔在暑天都是打开的，方便疏散内热，此时很容易感受风邪。当邪气进入后，正邪相争，表气更虚，因此对风更敏感。

汗出热不解丨　暑湿之热，热在里，不在表，而且热与湿纠缠，湿气不除，热很难散掉。

肢体酸重，头昏重胀痛丨　这些都是湿气重的表现，湿气在头面部，就会头昏重胀痛，好像头上裹了一层湿布，懵懵的。湿气在四肢，就会觉得四肢沉重乏力，抬不起来。

咳嗽丨　　肺为娇脏，邪气侵入，肺最先有反应。另外当脾胃被湿所困时，胃气不降，肺气就没有下降的通路，反而上冲于喉，因此出现咳嗽。

痰黏丨 也是湿气重的表现。

鼻流浊涕丨 为热感冒的症状，因为有热，而且肺气不降。

心烦口渴，口中黏腻丨　仍为热与湿的表现。热伤津，因此心烦口渴；湿气重，因此口中黏。

口渴却不欲饮，或者饮水不多丨　身体是非常智慧的，当它发现体内水湿过多且很难代谢掉时，就会本能地抗拒摄入更多水分，即使感到口渴，身体也处在抗拒的状态中。

胸闷脘痞，恶心，腹胀，大便或溏丨　这都是湿困脾胃的表现。湿气一重，则脾气不升，胃气不降。脾胃的小轮不转后，就会出现上述症状。

小便赤黄丨 说明热在里。

舌苔黄而腻丨 为湿热的舌相。

脉浮数丨 为热证表现。

【治疗原则】清暑祛湿解表。

为何又要解表？因为人体不管受了什么邪气，它的来路永远都是它的去路。

下面推荐一些用于暑湿感冒的中成药。所有的药品在使用前请仔细辨证，或在医生指导下服用。具体服用方法及注意事项详见药品说明书。

藿香正气水（口服液、胶囊、丸）

药品名称：藿香正气水（口服液、胶囊、丸）

组方：广藿香油、紫苏叶、白芷、苍术、厚朴（姜制）、生半夏、茯苓、陈皮、大腹皮、甘草。

功效：解表化湿，理气和中。

用于外感风寒、内伤湿滞或夏伤暑湿所致的感冒，症见有头痛昏重、胸膈痞闷、脘腹胀痛、呕吐泄泻；胃肠型感冒见上述症候者。

方中藿香辛散，有芳香化浊、和中止呕、发表解暑的功效，所以常用于各种暑病。广藿香就是指产于广东的藿香。紫苏叶解表散寒，常用于外感寒邪的阴暑之证。白芷祛风燥湿、消肿止痛，常用于风或湿引起的头痛。苍术燥湿健脾，助脾运化水湿。厚朴行气消积，燥湿除满，降逆平喘。胃气下降，肺气才有了下降的通路。茯苓、陈皮、半夏和甘草这四味药为二陈丸的组方，二陈丸的功效就是燥湿化痰、理气和胃，用于痰湿停滞导致的咳嗽痰多，胸脘胀闷，恶心呕吐。大腹皮行气宽中、行水消肿，常用于湿阻气滞、脘腹胀闷、大便不爽、水肿胀满等症。

纵观全方，功效主要为解表散寒、除湿化痰。因此藿香正气水是治疗寒湿感冒和脾胃湿困的最常用中成药。如果是暑热，则不适用。

午时茶

午时茶在风寒感冒的治疗中已经详细写过，可参见风寒感冒推荐用药。

保济丸

药品名称：保济丸

组方：钩藤、菊花、蒺藜、厚朴、木香、苍术、天花粉、广藿香、葛根、化橘红、白芷、薏苡仁、稻芽、薄荷、茯苓、广东神曲。

功效：解表，祛湿，和中。

用于腹痛腹泻，噎食嗳酸，恶心呕吐，肠胃不适，消化不良，舟车晕浪，四时感冒发热头痛。

这个药比前两个药特别一些，因为它含有钩藤。钩藤有息风定惊、清热平肝的功效，常常用于治疗肝风内动引起的惊痫抽搐之证。同时它还能清肝热、平肝阳，治疗肝阳上亢的头胀头痛、眩晕等症。因此多了这味药后，保济丸就有了一个很特别的作用——治疗晕车、晕船。

再看方中的菊花、蒺藜、天花粉、薄荷，可以疏散风热、清热生津。由此可见，保济丸偏向治疗暑热感冒，比如在暑湿天气感受了风热的邪气，这时候就要用到保济丸了。

暑湿感冒只推荐这三种中成药，因为它们比较好买。当然，这并不是说其他药就不能用，因为每个药店卖的药都不一样，你们可以根据上面这三个药的组方去寻找类似的药，主要是看功效。只要功效栏写的一样，这药就可以用。

总结一下：藿香正气水和午时茶都偏向于寒湿感冒，而保济丸则偏向于暑热感冒。

六、感冒中成药对比表

	药品名称	共同点（功效+治疗症状）	侧重点（同时出现以下症状时，优先选用）
风寒感冒	风寒感冒颗粒	解表散寒，止痛。 症见：恶寒，发热，头痛，肢节酸疼，打喷嚏，鼻塞声重，流清鼻涕，咽痒，咳嗽，口不渴或喜热饮。	长于解肌，降逆止咳——症见身体酸痛、无汗、咳嗽。
	感冒清热颗粒		长于疏散风热，生津止渴——症见发热较重，咳嗽咽干。
	正柴胡饮颗粒		长于止痛、止呕——症见头痛、恶心，咽痒咳嗽。
	感冒疏风片		长于和中，健补脾胃，消积导滞——症见食欲不振，恶心呕吐，四肢疲倦。
	荆防颗粒		长于祛湿、止痛——受寒同时夹湿。
	川芎茶调丸		长于祛风、通鼻窍——受风寒后的头痛、鼻塞。
	参苏片		长于宣肺止咳，降气化痰——平素体弱者风寒感冒首选，症见咳嗽痰多，甚则胸闷。
	午时茶		长于祛风、解表、化湿、和中——在寒湿感冒，并兼有积食的情况下，最宜选用。
	小儿清感灵片		长于清热——外感风寒，内热较重时优选，症见口渴、咽痛。

续表

	药品名称	共同点（功效+治疗症状）	侧重点（同时出现以下症状时，优先选用）
风热感冒	银翘解毒片	解表散热。 症见：发热，恶寒，汗出不畅，头痛，咳嗽，口干咽燥，咽喉肿痛，鼻塞，流黄鼻涕，咳嗽，痰黏或黄。	长于清咽利喉，止咳化痰——适用于风热感冒后的发热、咽喉肿痛等症。
	桑菊感冒片		适用于风热感冒初期，各种症状还不明显时。
	小柴胡颗粒		适用于半表半里之证，症见往来寒热，胸胁苦满，默默不欲饮食，心烦喜呕，口苦咽干。
	双黄连口服液		长于清热解毒，药简力专，但凡热证、急性炎症均可使用。
	防风通圣丸		长于解表实证，清里热——适用于表里俱实之证，即外寒内热或寒少热多。
	黄连上清丸		表里双解，用途较广，外感发热或肺胃实热时皆可使用。
	抗病毒口服液		长于清热解毒，健脾除湿，用于风热感冒夹湿或者流感效果最好。
	羚翘解毒片		适用于风热感冒高烧引发的手足痉挛抽搐。
	感冒消炎片		长于清热解毒，对于热证引起的各种肿痛，如咽喉肿痛、目赤肿痛、扁桃体肿大等效果最好。
	小儿解表颗粒		剂量相对较轻，更适用于小儿的风热感冒。
	小儿热速清口服液		适用于小儿风热感冒兼大便干结。

续表

<table>
<tr><th></th><th>药品名称</th><th>共同点
（功效+治疗症状）</th><th>侧重点（同时出现以下症状时，优先选用）</th></tr>
<tr><td rowspan="4">寒包火感冒</td><td>四季感冒片</td><td>表有寒邪，
内有郁热。</td><td>适用于成人的寒包火感冒，各种症状还不严重时使用。</td></tr>
<tr><td>儿感清口服液</td><td rowspan="3">既有高烧、
口渴、咽痛
的热证表现，
也有怕冷、
畏寒、
流清涕的
外寒症状。</td><td>适用于小儿的寒包火感冒，长于止咳化痰。</td></tr>
<tr><td>防风通圣丸</td><td>寒包火感冒中外寒少，内热盛时选用。中病即止。</td></tr>
<tr><td>黄连上清丸</td><td>寒包火感冒中外寒少，内热盛时选用。中病即止。</td></tr>
<tr><td rowspan="3">暑湿感冒</td><td>藿香正气水</td><td rowspan="3">清暑祛湿解表。

症见：
身热，
微恶风，
汗出而热不解，
肢体酸重
或疼痛，
头昏胀痛，
鼻流浊涕，
或口中黏腻，
渴不多饮，
胸闷脘痞，
恶心呕吐，
大便稀溏。</td><td>长于解表散寒，除湿化痰，还可治疗寒湿感冒或胃肠型感冒。</td></tr>
<tr><td>午时茶</td><td>长于祛风、解表、化湿、和中——在暑湿感冒，兼有积食的情况下，最宜选用。还可治疗寒湿感冒。</td></tr>
<tr><td>保济丸</td><td>适用于暑湿天气感受了风热之邪，或晕车、晕船导致的恶心想吐。</td></tr>
</table>

第二章　发热的辨证与用药

无汗　有汗　温病虚证

发热的病机其实是正邪对抗，所以切忌贸然使用寒凉的抗生素损伤

正气，同时将邪气内压。使用退烧药大量发汗退烧也是大忌，汗出太多耗气伤津，只会让病情更加严重。发热也需要辨证，对证用药才能彻底退烧。

一、发热的那些事儿

发热，也就是发烧，大家都经常碰到，尤其是家里有孩子的。好像发烧是感冒的标配，不烧几天，感冒就好不了。很多家长一看到孩子发烧就很害怕，一是觉得此时病情严重，二是怕高热后引起惊厥。一旦遇到孩子发烧，家长都会第一时间选择去医院挂水。

我曾经也一样。在我学习中医之前，二毛所有的发烧都是在医院挂水解决的，而且越挂水生病越频繁。在她4岁左右时，有那么一年的时间，二毛每个月都会发烧，挂水后疗程都在一周左右。这还不是全部，她退烧后总有迁延不愈的流鼻涕、咳嗽等症状。总之，她每次痊愈都要拖很久。

直到后来我学了中医，这种情况才彻底改变。所以我特别理解那些孩子一发烧就带他们去挂水的家长的心情，虽然我们知道抗生素挂多了对孩子身体不好，可是又没办法任由他们发烧。

其实，发烧不是病源，只是症状。如果单纯用挂水的手段来消除这种症状，根本没有任何意义，还会导致其他问题。只要从病源上进行治疗，各种症状都会消除，烧自然会退。

发热是怎么引起的？

发烧既然是症状，那么只治发烧肯定是不够的，只有把病源找到并根治，发烧才会好。什么情况会引起人体的发烧呢？一般来说有两个原因，一是内伤，二是外感。此次主要论述后者。

外感发热是指感受六淫之邪或温热疫毒之气，导致营卫失和，脏腑阴阳失调，出现病理性体温升高，伴有恶寒、面赤、烦躁、脉数等主要临床表现的一类外感病证。

在感冒那章已经介绍过外感的六淫邪——风、寒、暑、湿、燥、火。六淫病证的发生多与季节、居住环境有关。比如说春季多风病，夏季多暑病，秋季多燥病，冬季多寒病。现在科技发达，有了空调、电暖气等温

控机器，季节生病的情况也就没那么准确了，经常会出现夏天生寒病、冬天生热病的情况。所以辨证论治变得越来越重要，只有学好辨证，才能准确地判断出病因。

就像名医李可老先生当年到广州坐诊，他以为在那么湿热的环境里得热证的人会很多，结果几千例的病人诊治下来，竟然发现十人九寒，都是当地人一边吹空调一边喝凉茶导致的。

接下来我们再看一下外感中的比较陌生的名词——温热疫毒。温热之邪与疫毒都是阳热之邪，但是二者有区别，前者导致了温病的发生，后者导致了温疫的发生。温病，也就是我们常说的热病。温热之邪可以有传染性，也可以没有传染性，即使有传染性，与疫毒相比亦属轻浅。疫毒则具有强烈的传染性，并且是会引起流行的一类疾病，且大多来势迅猛、病情严重，较之一般温热之邪危害更甚。

像手足口病、疱疹性咽峡炎，或者西医讲的病毒性感冒，这些病症都具有一定的小范围传染性，属于温邪的一种。

接下来我们再来看看疫毒。《黄帝内经·素问·遗篇·刺法论》言："五疫之至，皆相染易，无问大小，病状相似。"意思是五疫所感染的地方，不论大人、小孩，都会相互传染，且病情类似。这说明疫毒有一定的季节性或传染性。明代吴有性的《温疫论》也明确指出："瘟疫之为病，非风、非寒、非暑、非湿，乃天地间别有一种异气所感。"瘟疫不属于六淫邪的任何一种，是天地间另一种异常气息所产生的结果。

那外感病邪之后，为什么会发烧呢？西医解释是免疫系统在起作用，是身体保护机制在对抗病毒。中医的解释也很类似。

当病邪进入身体，正气奋起反抗时，就会出现发热现象。而且年龄越小的孩子，对邪气越是敏感，正邪抗争越是激烈，因此很容易出现高烧。

发热分为不同的温度等级，这和每个人的体质有关。就好像血压一样，所谓的标准，都是大数据统计出来的结果，真正具体到个人，应该更注重自身的感受。

正常体温	36~37℃
成年人清晨安静状态下的口腔体温	36.3~37.2℃
肛门内体温	36.5~37.7℃
腋窝体温	36~37℃

低热	37.5~37.9℃
中等度热	38.0~38.9℃
高热	39.0~40.9℃
超高热	41.0℃以上

发烧既然是症状，就不能只治疗发烧。中医治疗外感病邪，目的不在退烧，而是帮助脏腑恢复功能，由身体自己祛邪外出。

举一个例子。中医里治疗发热有个很有名的经方叫作麻黄汤，是张仲景先生记载在《伤寒论》里的。组方为麻黄、桂枝、杏仁、炙甘草，用于治疗风寒感冒后的无汗、畏寒、发烧。喝完这种汤药以后，很多人都会汗出烧退，所以大家都以为麻黄这味药是用来退烧的。

然而中药发挥作用的对象并不是病，而是脏腑，中药只是用来调节脏腑机能的。

麻黄入肺经，它的作用是帮助肺恢复宣发功能。在人体的脏腑中，肺主皮毛。肺通过我们的皮肤进行呼吸，向外呼出浊气并散热，然后吸入清气。当我们受到寒邪的侵袭时，我们的毛孔就会关闭，肺的宣发功能就不能正常工作，邪气自然也无去路。

这时候用麻黄帮助肺恢复功能后，毛孔就会被打开，给邪气以出路，而且麻黄还有辛散的作用，我们的气血津液可以借助麻黄的辛散之力，把邪气直接从毛孔赶出去。外邪和热气一散，烧就退了。

那桂枝是用来干什么的呢？桂枝性味辛温，可以解表，同时也能把能量送到肌肉的层面。中药书上经常写桂枝有解肌的功效，说的就是这个意思。

杏仁的功效则是降肺气，肺有两个主要的功能——宣发和肃降。宣发的

方向是向外向上的，肃降的方向是向内向下的。宣发是呼出浊气，而肃降是把清气吸入并向下送到肾，让肾纳气。可是外感病邪侵袭了肺以后，它的这两个功能都会受到影响。宣发的恢复交给麻黄了，那肃降的恢复就可以交给杏仁。它俩一宣一降，肺就又可以正常工作了。

炙甘草是用来补中和胃的。气血津液都跑到体表作战去了，内部自然空虚，炙甘草补中，会帮助脾胃生化能量以补充消耗。

综上所述，麻黄汤里面没有一味药是治发烧、流鼻涕、头疼、咳嗽或哮喘的。中成药只是让各脏腑恢复了正常的运行，这些症状就都一一消失了。

二、无汗发热就得先解表

无汗畏寒发热是比较常见的一种发热，通俗地讲就是一边发烧一边浑身发冷，一点汗都没有。

【主要症状】恶寒，发热，头痛，关节疼痛明显，鼻塞声重，流清鼻涕，口不渴，咳嗽时吐稀痰，咽喉疼痛不明显，舌不红，苔薄白，脉浮紧。

和感冒一样，我们先来逐一分析下这些症状。

恶寒丨　因为有寒邪在我们的体表。身体在受寒之后，启动了紧急应急措施，把毛孔都关闭了，防止更多寒邪进来。导致已经进来的寒邪郁积在皮肤下，便出现了恶寒的症状。

发热丨　一方面体表被寒气束缚，无法透散内热，从而出现体温升高；另一方面正邪相争，能量聚集在体表，也会导致发热。

头痛、关节疼痛丨　寒邪有凝、滞的作用，会让我们的气血流通不畅，瘀堵在某些地方，通常集中在血管丰富的头部和筋脉聚集的关节。因此感冒后常见头痛和关节疼痛。

鼻塞声重、流清鼻涕丨　寒邪袭肺，肺又开窍于鼻，肺气上逆壅塞在鼻，我们就会鼻塞，呼吸不畅。同时身体也会通过流清鼻涕来排邪。

口不渴丨　我们口渴不渴和喝多少水是没有关系的，只跟津液是否充足

有关。水喝得再多，到了体内一定要被脾胃吸收并化生为津液，才能被人体利用。如果津液充足，人就不会感到口渴。相反，津液缺失，人就会很渴。

感受寒邪后，尽管身体温度变高，但是短时间内没有损耗津液，所以人不会口渴。但是如果高烧几天，这时候不管渴不渴都需要补充津液了，比如多喝米汤、少量频服果汁等，甚至可以用到中药。因为高烧会灼烧津液，而津液损耗到一定程度就会导致内热更甚。

咳嗽吐稀痰或者白痰丨　这些其实都是寒证的表现，都在提示我们要散寒。

舌质丨 受寒后，即使发烧，舌头一般也不会太红，只有舌尖红。

舌苔丨 有可能薄白，也有可能薄黄。

脉浮紧丨　　就是轻轻一搭脉就能感觉到，摸起来像是在摸绳子，紧紧的。

通过以上分析，我们可以总结一下，无汗畏寒的发热其实就是受寒以后的发热。

【治疗原则】解表散寒退热。

下面推荐一些常用的中成药，主要用于治疗发热无汗。所有的药品在使用前请仔细辨证，或在医生指导下服用。具体服用方法及注意事项详见药品说明书。

葛根汤颗粒

药品名称：葛根汤颗粒

组方：葛根、麻黄、白芍、桂枝、甘草、大枣、生姜。

功效：发汗解表、升津舒筋。

用于风寒感冒，发热恶寒，鼻塞流涕，咳嗽咽痒，咳痰稀白，无汗，头痛身疼，项背强急不舒，苔薄白或润，脉浮或紧。

葛根是一味特别好的药食同源的药材，超市里就可以购买到葛根粉。葛根的主要作用是：解肌退热，透疹，生津止渴，升阳止泻。它可以帮助脾胃生津液，然后把津液往人体上半部输送。感冒以后，尤其是受寒以后，常见肩颈后背疼痛，甚至僵直。此时葛根就可以把津液送给筋脉，只要筋脉得到濡养，不再紧绷，肩颈和后背就不会再疼痛了。

桂枝走的是肌肉层面，可以解肌，就是把津液、能量输送给肌肉，葛根和桂枝这两味药用在一起，可以有效地缓解感冒受寒后的头颈后背肌肉疼痛问题。

麻黄入的是肺经，性味辛散，有解表散寒的作用，可以帮助肺恢复宣发的功能。白芍平肝止痛，养血调经，敛阴止汗。它主要的作用是帮助津液下行，常用于治疗腹痛、腹部痉挛、腿部痉挛。

甘草、大枣、生姜补中益气，可以帮助脾胃恢复功能，生化气血津液，补充正气。

可以看出，方中既没有清热的药，也没有退烧的药，只是帮助脏腑、肌肉、筋脉恢复功能罢了，可见中医治病的思路。

风寒感冒颗粒

具体方药分析在风寒感冒内容中，可以参阅。

组方里，葛根汤颗粒基本都被包含进去了，只是另外增加了疏风的防风、白芷，理气化痰止咳的陈皮、苦杏仁、桔梗，因此风寒感冒颗粒比葛根汤颗粒多了疏风和止咳的作用。

正柴胡饮颗粒

具体方药分析在风寒感冒内容中，可以参阅。

正柴胡饮颗粒的适用范围为：发烧，兼有头痛身疼的时候。它相比葛根汤颗粒多了疏风止咳的功效，相比风寒感冒颗粒增加了和解少阳和止痛的功效。

午时茶

具体方药分析在风寒感冒内容中，可以参阅。

只要是治疗风寒感冒的药，都能治这种畏寒无汗的发烧，因为无汗发烧只是受寒后出现的症状。虽然午时茶的组方比较大，但是非常规整，总共有四大类：1. 祛风的；2. 解表散寒的；3. 除湿健脾的；4. 消积导滞的。因此它的功效也有四个方面，分别是祛风、解表、化湿、和中。午时茶相比前面三种药，多了除湿的功能。因此在寒湿感冒兼有积食的情况下，最宜选用。

防风通圣丸

具体方药分析在风热感冒内容中，可以参阅。在实际治疗过程中发现，此药对于感冒后的发热，无论有汗、无汗，效果都很好。

三、有汗为什么热不解？

很多人都认为，发烧后只要出一身汗，烧就应该退了。可事实上，我们经常出现汗出烧不退的现象。

那汗出发热到底是什么情况呢？其实是身体感受了风热之邪后才会出现的状况。

【常见症状】发热重，恶寒轻，咽干而痛，常见咽喉、扁桃体红肿疼痛，鼻塞，流黄稠鼻涕，口渴想喝水，舌边尖红，苔薄黄，脉浮数。

高烧丨　身体感受风热之邪后，毛孔并没有关闭，所以体温升高后，逼迫津液外出，而为汗。但是热邪仍在体内，正邪仍在交战，而且汗出后更损伤津液，会导致内热更甚。

怕冷丨　可能会有一些怕冷，但也有可能完全不怕冷，这个与是否微感寒邪有关。

咽干喉咙痛丨 发热和津液缺失，都会导致咽喉红肿热痛。

鼻塞流黄涕丨　风热之邪灼伤肺阴后，肺的宣发和肃降功能失常，肺气上逆，则会出现鼻塞、流黄涕的症状。

口渴想喝水丨　　津液耗损严重，不能上行濡润口舌，自然会口渴想喝

水。

舌边尖红丨 都是身体里有热的表现。

舌苔有可能是薄黄丨　刚开始可能是薄黄，但是高烧几日后，则有可能变为黄厚。

脉浮数丨　轻轻地搭脉就能感觉到脉跳得快而有力，而且对于这种风热之邪的实证，脉深按下去，一样又快又有力又清楚。

【治疗原则】辛凉解表退热。

这里的解表是指解除表证，而非一味地把毛孔打开。不正常的出汗或者不出汗、发热、畏寒或头痛等，这些皆属于表证。

分析了病因，下面开始推荐用药。所有的药品在使用前请仔细辨证，或在医生指导下服用。具体服用方法及注意事项详见药品说明书。

银翘解毒片

具体方药分析在风热感冒内容中，可以参阅。

银翘解毒片的功效为辛凉解表、清热解毒，特别适用于风热感冒后的发热、咽喉肿痛等症。在高热时，可以每隔3~4个小时用药一次，以保证药力持续，等退烧后再按说明书的剂量服用。

防风通圣丸

具体方药分析在风热感冒内容中，可以参阅。

感冒后，有汗、无汗的高热均可使用。

双黄连口服液

具体方药分析在风热感冒内容中，可以参阅。

方中黄芩、连翘、金银花都是凉性的，但不至于大寒，可以放心使用，不会伤到脾胃。中成药的剂量本身很小，因此发热时建议每次服用20毫升，每隔3~4个小时用药一次，否则会影响疗效。

另外，再介绍一下双黄连口服液的其他用途——可以治疗急性肠胃炎。现代医学中的急性肠胃炎，其实就是中医里的肠胃中有热证。双黄连有清热解毒的功效，因此在急性肠胃炎的时候服用此药，效果很好。

羚翘解毒片

具体方药分析在风热感冒内容中，可以参阅。

方中有一味很重要的药，就是羚羊角。它有清热凉肝息风的功效，可用于高烧惊厥或者防止高烧惊厥时。如果家中孩子有过高烧惊厥史，可以在家中常备此药。

清开灵颗粒

药品名称：清开灵颗粒

组方：胆酸、珍珠母、猪去氧胆酸、栀子、水牛角、板蓝根、黄芩苷、金银花。

功效：清热解毒，镇静安神。

用于外感风热所致发热，烦躁不安，咽喉肿痛。

方中胆酸和猪去氧胆酸在现代医学中都有消炎的作用，性寒。珍珠母有平肝潜阳、安神定惊的功效，简单说就是有镇静作用。水牛角清热凉血、解毒定惊，因此当小儿高热后出现烦躁哭闹、精神不安的症状时，选用清开灵颗粒更适合。这两味药都可以帮助孩子平复情绪，使他们恢复安静。

栀子、黄芩苷、金银花、板蓝根同属清热药，可以泻火解毒。

整个方子看下来，除了清热解毒外，特别的功效为镇静安神。个人建议，如果孩子高烧但是没有到烦躁不安、哭闹不止的阶段，谨慎选用清开灵颗粒。方中的药都非常寒凉，若不是十分对证，对孩子的脾胃伤害很大。

小儿柴桂退热颗粒

药品名称：小儿柴桂退热颗粒

组方：柴胡、桂枝、葛根、浮萍、黄芩、白芍、蝉蜕。

功效：发汗解表，清里退热。

用于小儿外感发热，症见有发热，头身痛，流涕，口渴，咽红，溲黄，便干等。

方中柴胡、葛根、浮萍、蝉蜕同属于发散风热的药，疏风退热，生津止渴。桂枝辛温，解肌发表，可散表寒；白芍酸甘而凉，益阴敛营。桂枝和白芍相配伍，取桂枝汤意，有营卫同治、邪正兼顾的功效。所以这药可用于儿童汗出而热不解的发烧。

虽然说明书上讲适用于儿童，但成人一样可以用，只需把药量加大即可。

小儿清热宁颗粒

药品名称：小儿清热宁颗粒

组方：羚羊角粉、牛黄、金银花、黄芩、柴胡、板蓝根、水牛角浓缩粉、冰片。

功效：清热解毒。

用于外感温邪，脏腑实热引起的内热高烧，咽喉肿痛，咳嗽痰盛，大便干燥。

此方的组方和清开灵颗粒很像，都有黄芩、金银花、板蓝根、水牛角，只是用羚羊角、牛黄替代了珍珠母。珍珠母的作用是镇静安神，而羚羊角偏重于平肝息风，更适用于治疗高烧后引起的惊痫抽搐。另外牛黄、冰片都有清心豁痰、开窍醒神的作用，如果高烧后神志不清甚至昏迷，这个药就十分对证了。

同样，这个药和清开灵颗粒都有一个问题，就是太过寒凉，药性也猛烈。如果不是到了高烧惊厥、神志不安的地步，建议不用，或者中病即止。

其他：小儿解表颗粒、小儿热速清口服液、小儿豉翘清热颗粒（风热感冒里均已提及）。

四、温病虚证的发热最好治

温病虚证是彭子益先生在《圆运动中的古中医学》中提出的。彭先生对温病很有研究，发现有些温病用传统的《温病条辨》中的银翘散、桑菊饮、桑杏汤等方，治疗效果并不好。后来他研究了自然中的六气，发现我们有些时候会出现类似于外感风热的症状，其实并不是因为吸入了风热之邪，而是因为大气中的六淫邪气偏盛，我们内在脏腑之气受到感召，而出现本气自病。

打个比方，本来自家的孩子在家安安静静地做功课，结果院子外突然来了好多人在聚会做游戏。自家的孩子立马坐不住了，哭着闹着想出去看热闹。结果大人不允许，对他们又打又骂，家里闹得一团糟。出现这种情况，是因为外人进到家里来胡闹吗？其实不是，是自家人因为外面的环境发生变化而产生的争执吵闹。

这个就叫作本气自病。

【主要症状】无明显外感表证，症见发热，且多为低热，咽喉肿痛，头身疼痛，口干，精神倦怠，不思饮食，小便量少，舌质红，或有裂纹，苔少甚至无苔，脉虚浮。

这时候我们就要判断，到底是风热感冒还是温病虚证了。一般来说，有以下几个辨证要点：

1. 看脉象。　风热感冒的脉，轻按、重按都快而有力。温病虚证的脉，轻按或洪大而快或虚小而模糊，但是深按、重按下去，一定是非常虚弱的，甚至没有。

2. 看精神。　风热感冒后，身体会出现酸痛感，但只要不是高烧，便精神尚可。但是温病虚证是由于内在相火漂浮上炎，中下空虚，所以整个人会显得非常虚弱、无力、精神不振。

3. 看舌苔。　风热感冒的舌苔或薄黄或黄厚，但是温病虚证的舌苔，有可能薄黄，也有可能少苔、无苔。

由于一个是外感实邪，一个是内病虚证，因此虽然都是热证，但是用药思路截然不同。温病虚证，切不可贸用寒药。

【治疗原则】收敛浮火，酸甘化阴。

脉象轻按洪大而模糊，重按为虚为空，尿少尿黄，用乌梅白糖汤。

乌梅白糖汤

药品名称：乌梅白糖汤

组方：乌梅7颗、白糖50克（视情况可加薄荷叶）。

功效：酸甘化阴，收敛浮火。

最宜温病虚证（脉洪大，深按弱或无）。

乌梅酸收，疏肝气、降胆气，敛浮火，补木气，为治疗肝胆虚证的要药。白糖补中气而不横滞，与乌梅酸甘生阴，最宜温病虚证。

这个方子是典型的食疗方，非常安全。乌梅，最好为烟熏乌梅。对于治疗效果，彭子益先生在书里列举了十几个医案，我随机摘录两个，供大家参考。

有位中年男子在春天时突然生病了，症状为满身疼痛、恶寒、发热、神志昏迷。家人都以为他是外感了寒邪，就用正常治疗感冒的方法，无一见效，只好找到彭子益先生诊治。

彭先生一摸脉，发现脉象虚大而且模糊，由此判断为温病虚证，就开了乌梅白糖汤这个食疗方。这个病人温服一大碗以后，立即“汗出而愈”。然后这个病人就告诉彭先生，说去年过年他也得过一模一样的病，可是足足用了两个月的时间才慢慢好。

另一个人，和上面的先生症状一样。医生先用汗法后用下法，又用补法，结果大热不退，牙龈皆是血，好几天夜间辗转反侧，小便短而赤，经常又是喘息又是摇肩，常常说胡话，脉为虚小而数（脉小是因先用了汗法，耗损了津液）。后彭先生用乌梅4枚、白糖2两，浓煎后让病人服下，病人当晚就出了汗，汗后一晚安睡，呼吸平稳，早上小便顺畅且高

烧退去，并且索要米粥服用。

为什么乌梅白糖汤可以这么有效地治疗温病？这是因为温病的起因是肝胆疏泄过度，导致胆火上浮，就会出现很多上焦的热证。但此时中焦虚弱，人就会出现神志昏迷、精神倦怠等症状。

乌梅入肝经，有平肝气、降胆火的功效，不但能够收敛浮火，还可以大补肝气。白糖甘味入脾，不但可以补中气，还不会形成积滞。二药同用，最适宜治疗这种温病虚证。

偶尔遇到兼有恶寒症状的病人，彭先生的解释是身体既感受了大气中疏泄之气，又感受了收敛之气，所以毛孔闭合了，此时只需在乌梅白糖汤里加一小把薄荷叶，把毛孔打开，这个病就好了。

而脉象轻按虚小模糊，深按为空为虚，小便清长时，用乌梅三豆饮 。

乌梅三豆饮

药品名称：乌梅三豆饮

组方：乌梅7颗，黄豆、黑豆、绿豆各一把。

功效：收敛浮火，补养肝气、脾气，兼清肺热。

最宜温病虚证（脉虚小）。

黄豆、黑豆补养肝气、脾气，帮助肝恢复正常的疏泄功能，同时降胆气养津液。绿豆补养肝气和中气，兼清肺热。三种豆子和乌梅一起用，该收的收，该补的补，该清的清，气血调和，病自然就痊愈了。

三豆饮服用时有一点要注意，就是要将豆子煮烂且汁浓，最好要煮上1.5~2个小时。当日煮当日服，绝不能过夜服用，放冰箱也不行，怕过夜后豆汁产生毒性。

下面也举个乌梅三豆饮的小医案。

一位妇人70余岁，夏日发热导致气短，用乌梅三豆饮一起煎，服后满身出疹，热退而愈。

乌梅三豆饮不仅仅可以治疗温病虚证，也可以治疗肺炎或者肺炎后期的咳嗽。只要是发热、脉虚，舌苔薄黄，甚至无苔，精神萎靡，有口干咽痛等津液缺失的热证，乌梅三豆饮就可以用，不必拘泥于病名。

举一个朋友的父亲的医案。朋友的父亲因肺炎住院治疗，挂水后效果很不好，一直有高热、脉虚、昏睡、咳嗽等症状。朋友根据我的推荐，给父亲用了乌梅三豆饮。几天后，这位叔叔的症状全部消失，病愈出院。

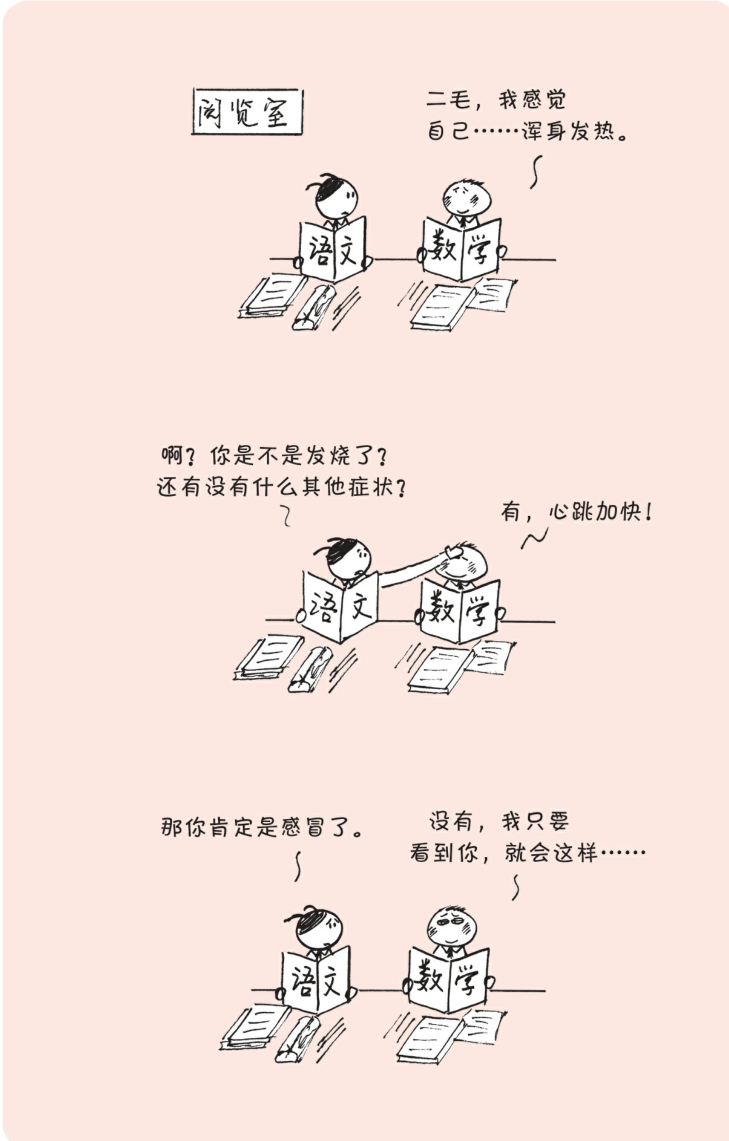
不管中医学到什么程度，一定要谨记这个概念：不要听病名治病，要看症状。只要症状符合，就可以对证用药，千万不要拘泥于病名，被病名束缚思路。

五、发热中成药对比表

	药品名称	共同点（功效+治疗症状）	侧重点（同时出现以下症状时，优先选用）
发热有汗	银翘解毒片	辛凉解表，退热。 症见： 发热重， 恶寒轻， 咽干而痛， 常见咽喉、扁桃体红肿疼痛， 鼻塞， 流黄稠鼻涕， 口渴想喝水。	长于清咽利喉，止咳化痰——适用于风热感冒后的发热、咽喉肿痛等症。
	防风通圣丸		既可解表，也可清里，多用于外寒内热，或寒少热多。
	双黄连口服液		长于清热解毒，药简力专，但凡热证、急性炎症均可使用。
	羚翘解毒片		适用于高烧引发的手足痉挛抽搐。
	清开灵颗粒		长于镇静安神——适用于小儿高热后出现的烦躁哭闹、精神不安。 注意：此药寒凉，需慎用或中病即止。
	小儿柴桂退热颗粒		适用于小儿汗出而热不解的发烧。
	小儿清热宁颗粒		适用于外感热邪或脏腑实热引起的高烧，惊厥抽搐、神志不安。 注意：此药寒凉，需慎用或中病即止。
	小儿解表颗粒		适用于小儿外感风热导致的发烧。
	小儿热速清口服液		适用于小儿发热兼大便干结。
	小儿豉翘清热颗粒		长于除湿理气，消积导滞——用于小儿发热，兼见积食、便秘、腹胀时，效果最好。

续表

	药品名称	共同点（功效+治疗症状）	侧重点（同时出现以下症状时，优先选用）
发热无汗	葛根汤颗粒	解表散寒退热。 症见： 发热恶寒，头痛，关节疼痛明显，无汗，鼻塞流涕，口不渴，咽喉疼痛不明显。	长于解肌、生津——症见有受寒后的肩颈后背肌肉疼痛问题。
	风寒感冒颗粒		比葛根汤颗粒多了疏风和止咳的作用。
	正柴胡饮颗粒		长于止痛、止呕——症见有头痛、恶心，咽痒咳嗽。
	午时茶		长于祛风、解表、化湿、和中——在受寒发热，兼有积食的情况下，最宜选用。
	防风通圣丸		既可解表，又可清里，可作为发烧无汗首选用药。
温病虚证	乌梅白糖汤	收敛浮火，酸甘化阴。无明显外感表症。 症见： 发热，且多为低热，咽喉肿痛，头身疼痛，口干，精神倦怠，不思饮食，小便量少。	脉象轻按洪大而模糊，重按为虚为空，尿少尿黄时选用。
	乌梅三豆饮		脉象轻按虚小模糊，深按为空为虚，小便清长时选用。


阅览室
二毛，我感觉
自己……浑身发热。
语文
数学
啊？你是不是发烧了？
还有没有什么其他症状？
有，心跳加快！
那你肯定是感冒了。
没有，我只要
看到你，就会这样……



第三章　咳嗽的辨证与用药

寒咳　热咳　咳嗽夹痰　燥咳　阴虚咳嗽　积食咳嗽

咳嗽根本没有想象中那么难治，之所以会出现迁延不愈的咳嗽，都是因为初始用药错误，导致邪气深入，不得驱散。了解一下咳嗽的辨证，你会发现咳嗽其实很好治。

一、咳是咳，嗽是嗽，咳嗽是咳嗽

【概念】咳嗽是指肺失宣降、肺气上逆，发出咳声或咳吐痰液的一种

肺系病症，为肺系疾病的主要症候之一。就症状而论，有声无痰为咳，有痰无声为嗽。临床上往往痰声并见，难以截然分开，故以咳嗽并称。

咳嗽这种病，自古就有，最早见于《黄帝内经》。《素问·咳论》说："五脏六腑，皆令人咳，非独肺也。"强调了肺脏受邪以及脏腑功能失调均能导致咳嗽的发生。之后，明朝的张景岳先生执简驭繁，将咳嗽分为外感、内伤两类。

《景岳全书》记载："咳嗽一证，窃见诸家立论太繁，皆不得其要，多致后人临证莫知所从，所以治难得效。以余观之，则咳嗽之要，止唯二证。何为二证？一曰外感，一曰内伤而尽之矣……但于二者之中当辨阴阳，当分虚实耳。"

意思是，虽然病因可分为外感和内伤两种，但是在真正治疗的时候，仍需从寒热虚实辨证论治。

咳嗽是怎么引起的？

接着张先生的思路，我们从外感和内伤两方面来论述一下咳嗽的原因。

（一）外感——六淫外邪，侵袭肺系

多因起居不慎，寒温失宜，或过度疲劳，肺的卫外功能减退或失调，以致在天气冷热失常或突变的情况下，外邪入客于肺导致咳嗽。

1. 四时六气有别

由于四时主气不同，人体所感受的致病外邪亦有区别，因而临床表现为风寒、风热、燥热等不同症候，其中尤以风寒咳嗽为多。

2. 常以风为先导

风为六淫之首，其他外邪多随风邪侵袭人体，所以外感咳嗽常以风为先导，或夹寒，或夹热，或夹燥，表现为风寒、风热、风燥相合为病。张景岳说过："六气皆令人咳，风寒为主。"

（二）内伤——脏腑功能失调，内邪干肺。

可分其他脏腑病变涉及肺和肺脏自病两种。

1. 他脏及肺

饮食不调：嗜烟好酒，熏灼肺胃；因过食肥甘辛辣，酿湿生痰；脾运不健，痰湿内生，上渍于肺。

情志刺激：郁怒伤肝，肝失条达，气机不畅，日久气郁化火，气火循经犯肺。

2. 肺脏自病

常因肺系疾病迁延不愈，阴伤气耗，肺的主要功能失常，以致肃降无权，肺气上逆作咳。

如《医学心悟》中所说："肺体属金，譬若钟然，钟非叩不鸣，风寒暑湿燥火六淫之邪，自外击之则鸣，劳欲情志，饮食炙煿之火，自内攻之则亦鸣。"

这些，就是我们日常咳嗽的主要原因，也就是病因。

病机是什么？

在讲病机之前，我们先来了解一下肺。肺有一个非常重要的生理机能，就是主呼吸。这是指肺有吸入清气、呼出浊气，进行气体交换的机能。这个机能是由宣发和肃降两种运动来完成的：肺气宣发，我们才能把身体的浊气排出去；宣发主表，方向是向上向外。肺气肃降，我们才能把吸入的清气下送至肾。所谓肾纳气，也就是接纳清气。肃降主里，方向是向内向下。

因此，看似简单的呼吸，其实经过的路径是从口鼻到肾。因此，如果肺的宣发功能失常，也就是向上向外的功能失常了，我们就无法把浊气排出去。同样，如果我们的肃降功能失常，我们向下向里的功能也失常了，我们就无法吸入清气。气体交换不畅，人体就会出现胸闷、咳嗽、喘促、呼吸不畅等症状。

咳嗽本身不是病，只是肺部功能失常而出现的病症之一。

肺主皮毛，我们的皮肤毛发都是肺向外宣发的重要途径。不要以为只有口鼻在呼吸，我们的皮肤每分每秒都在呼吸。想想看，当我们在水里泡久了，就算口鼻一直露在外面，是不是也会觉得胸闷，呼吸不畅？这就是因为皮肤在水里不能呼吸，所以我们才会觉得闷，喘不上气来。

我们穿衣服都喜欢穿透气的，为什么？因为我们的皮肤不能被裹死，皮肤也要呼吸。因此中医里有一种说法——我们全身都是肺。

知道这些关于肺的原理以后，再来看咳嗽的病机就简单多了。

咳嗽的病变主脏在肺，与肝、脾、肾都有关系，主要病机为邪犯于肺，肺气上逆。

肺主气，司呼吸，上连气道、喉咙，开窍于鼻。肺气上逆以后，我们就会出现鼻塞、流鼻涕、咳嗽等症状。

这里插一句。很多人被鼻炎困扰，一直在寻求各种治疗鼻炎的方法，其实鼻炎本身不是病，和咳嗽一样，都是肺气上逆的症状。只要肺的功能正常，肺气宣降有度，鼻塞和流鼻涕自然就会消失，鼻炎也就好了。为什么有所谓的过敏性鼻炎？就是因为肺为娇脏，不耐寒热，易受内外之邪侵袭而出现宣降失职。比如季节变化时，受了寒热或者粉尘螨虫过多，肺部吸入了异物，这些都会伤害到肺。肺一旦受伤，肺气上逆，鼻炎就犯了。因此鼻炎要怎么治？是用喷雾喷鼻子吗？是开刀吗？当然都不是。当从肺部论治。

如何治疗咳嗽？

咳嗽的治疗应分清邪正虚实。

外感咳嗽，多为实证，应祛邪利肺，按病邪性质分风寒、风热、风燥论治。

内伤咳嗽，多属邪实正虚。标实为主者，治以祛邪止咳；本虚为主者，治以扶正补虚。同时，须按本虚标实的主次酌情兼顾。

咳嗽的治疗，除直接治肺外，还应从整体出发注意治脾、治肝、治肾等。

外感咳嗽属于邪实，也就是实证，是肺气上逆，壅滞不畅导致的。治疗的原则即散邪宣肺。如果不及时治疗，日久可能会出现转化，变为内伤咳嗽。

而内伤咳嗽的主要病理因素是痰与火。痰也有寒与热的区别，而火有虚和实的不同。在治疗之前一定要仔细辨证，后面在分证型论述时，都会一一讲解。

由于能引起咳嗽的病因较多，我只选择了比较常见的几种，如果大家可以熟练应用，基本就能解决日常的咳嗽问题了。

二、风寒咳嗽是寒咳，分清寒热很重要

寒咳是指身体感受寒邪后，伤及肺部引发的咳嗽。

【常见症状】气急、咽痒、咳痰稀薄色白、鼻塞流清鼻涕、头痛、肢体酸痛，或见发烧恶寒、无汗、舌苔薄白。

看着这些症状是不是觉得很熟悉？我们再一个个过一遍。

气急丨　就是气逆。气逆是由于肺的宣发和肃降功能失常，肺气上冲，我们就会咳嗽，而且是那种比较急的咳嗽。

咽痒丨　想想看，微风拂面时，是不是感觉痒痒的？有风邪经过咽喉，我们就会咽痒。如果有咽痒的症状，就知道在治疗时不但有寒要散，还要疏风。

朋友圈每日书籍免费分享微信 shufoufou

咳痰清稀而白、流清鼻涕丨 这些都是寒证的表现。

头痛、肢体酸痛丨　寒有凝阻的特性，当寒邪进来以后，我们的气血流通就会受到阻滞。血管丰富的头部和筋脉聚集的关节处，就会出现痛感。

受寒后，人可能会发烧，也可能不会，如果有恶寒，则代表有寒邪在表；无汗，是毛孔关闭的结果；受寒后舌苔薄白。

如果是厚腻的白苔，那就说明不但有寒还有湿，除了散寒，还要祛湿。若舌苔主要聚集在舌头的中部，那最好在用寒咳的药的同时辅助除积食的药，比如保和丸或大山楂丸，以畅通中焦气机，让脾胃的小轮正常运转。

【治疗原则】疏风散寒，宣肺止咳。

我们来看下寒咳的推荐用药。所有的药品在使用前请仔细辨证，或在医生指导下服用。具体服用方法及注意事项详见药品说明书。

通宣理肺丸（口服液）

药品名称：通宣理肺丸（口服液）

组方：紫苏叶、前胡、桔梗、苦杏仁、麻黄、甘草、陈皮、半夏（制）、茯苓、枳壳（炒）、黄芩。

功效：解表散寒，宣肺止嗽。

用于风寒感冒咳嗽，咳痰不畅，发热恶寒，鼻塞流涕，头痛无汗，肢体酸痛。

方中麻黄、紫苏叶都属辛温解表药，可以宣肺散寒，帮助肺恢复宣发功能，把壅滞的气给散出去，给寒邪以出路；前胡、苦杏仁、桔梗都属化痰止咳平喘药，可帮助肺恢复肃降功能，让吸进来的气顺利下达。这一宣一降，咳嗽就好了大半。

半夏有止咳化痰的作用，同时还可降胃气。胃气下降，肺气才有下降的通路；另外半夏、陈皮、茯苓、甘草四味药其实就是二陈丸的组方，功效为燥湿化痰、理气和胃。枳壳宽胸下气，可消积导滞；黄芩清热，怕肺气壅滞久了，日久化热。综上所述，通宣理肺丸常作为治疗寒咳的首选药。

除了止咳，此药同样可以解表散寒，那么一般的风寒感冒能不能用呢？当然能用！我们使用中成药的时候，主要是看功效那栏，而不是看药品名称，不要被药名局限了思路。

小青龙合剂（颗粒）

药品名称：小青龙合剂（颗粒）

组方：麻黄、桂枝、白芍、干姜、细辛、炙甘草、法半夏、五味子。

功效：解表化饮，止咳平喘。

用于风寒水饮，恶寒发热，无汗，喘咳痰稀。

这个药是经方小青龙汤的中成药，主要功效为解表散寒、温肺化饮，里面不但有解表散寒的药，还有温化水饮的药。水饮是啥？就是人体内没有被代谢掉的水分。我们喝进来的水不是都能变成津液的，只有被脾胃吸收和化生的才叫津液，剩下的，除了一些被气化掉以外，都变为浊液排出体外。这些运化都需要脾来完成，当脾失健运时，身体里多余的水分就不能及时被代谢掉，变为水饮。

水饮停留下于胸部，就会阻滞气机，导致胸闷、咳喘。小青龙汤什么时候应用最好呢？就是素有水饮之人，又感受了寒邪，开始咳嗽甚至哮喘时。他们的咳嗽与一般人不一样，到了什么地步呢？就是咳喘不得卧——不能躺下睡觉，否则就咳喘得不行，只有坐着才能睡一会儿。为什么会这样呢？因为胸中有水饮，立着的时候，水往下走还好些，如果躺下来，水就漫到了咽喉，因此咳喘变得更厉害，必须坐起来。

方中麻黄、桂枝为解表药。麻黄兼开肺气以解咳喘之症，桂枝化气行水以利内饮之化。辛热的干姜和辛温的细辛，不但可以温化水饮，还可以帮助麻黄、桂枝祛除表邪。法半夏燥湿化痰，能降胃气；五味子敛肺止咳，白芍和营养血，炙甘草益气和中，兼调辛散酸收之性。因此此方解表和化饮同时进行，表里双解。

小青龙合剂使用的辨证要点为流清鼻涕，像水一样的清痰，舌苔湿腻。如果没有这些症状，就不适用了。

止咳宁嗽胶囊

药品名称：止咳宁嗽胶囊

组方：桔梗、荆芥、百部、紫菀（制）、白前（制）、前胡、款冬花（蜜炙）、麻黄（蜜炙）、陈皮、苦杏仁（炒）、防风。

功效：疏风散寒，宣肺解表，镇咳祛痰。

用于风寒咳嗽，呕吐，咽喉肿痛等症。

此方其实是汤剂止嗽散（桔梗、荆芥、紫菀、百部、甘草、陈皮）的加味方。

止嗽散的功效为宣利肺气、疏风止咳，加上麻黄、防风，加强了疏风解表散寒的功效；加上款冬花、前胡、苦杏仁，更增润肺下气、止咳化痰的功效。所以相对于前面两种药，止咳宁嗽胶囊止咳的功能更强大一些，已经到了镇咳的地步。

另外，方中既然有疏风散寒解表的药，一般的风寒感冒同样可以适用。

风寒咳嗽颗粒

药品名称：风寒咳嗽颗粒

组方：麻黄、苦杏仁、法半夏、紫苏叶、陈皮、桑白皮、五味子、青皮、生姜、炙甘草。

功效：温肺散寒，祛痰止咳。

用于外感风寒，头痛鼻塞，痰多咳嗽，胸闷气喘。

这个药和风寒感冒颗粒对比一下：麻黄、葛根、紫苏叶、防风、桂枝、白芷、陈皮、苦杏仁、桔梗、甘草、干姜。下划线部分都是相同的药品，可见疏风散寒、理气降逆止咳的功效都有。

此方中桑白皮泻肺平喘、利水消肿；青皮疏肝破气、消积化滞；五味子上敛肺气、下滋肾阴，几味药增补进来，加强了行气平喘的功效，因此风寒咳嗽颗粒止咳平喘的效果比风寒感冒颗粒更好。

杏苏止咳糖浆

药品名称：杏苏止咳糖浆

组方：紫苏叶、前胡、苦杏仁、陈皮、桔梗、甘草。

功效：宣肺散寒，止咳祛痰。

用于风寒感冒咳嗽，气逆。

这药的组方很简单，相当于通宣理肺丸的减味版，功效及适用范围和通宣理肺丸差不多，由于少了黄芩，清热力度就弱一些。

三拗片

药品名称：三拗片

组方：麻黄、苦杏仁、甘草、生姜。

功效：宣肺解表。

用于风寒袭肺证，症见咳嗽声重，咳嗽痰多，痰白清稀；急性支气管炎病情较轻见上述症候者。

此方为麻黄汤去桂枝，更加药简力专。麻黄宣肺平喘，苦杏仁降逆止咳，生姜解表散寒，甘草清咽利喉，四个小伙伴各管一块，各司其职。只要是风寒感冒引起的咳嗽，此药就适用。

需要再次强调的是，没有什么药就是专门治疗咳嗽的，也没有什么药就是专门治疗退烧的，所有的中药都不过是在帮助脏腑恢复功能。因此用药时不必拘泥于药名，只要功效能对应上，我们就可以用。

三、风热咳嗽是热咳，千万别再用热药

风热咳嗽指的是风热引起的咳嗽，或者寒邪入里郁热后引起的咳嗽。

【常见症状】咳嗽频剧、痰多痰黄、痰黏、咽喉痛、怕风、发烧、头痛身体痛、流黄色的鼻涕、口渴、舌苔薄黄。

痰多有黄痰丨　热邪灼炼津液变为痰，所以痰为黄色。只要是热引起的咳嗽，痰都多为黄色，而且黏腻。

咽喉肿痛丨　肺通咽喉，风热犯肺时，咽喉作为门户，会出现肿痛的现象。西医里的炎症，在中医里都会表现为红肿热痛。

怕风丨　当我们受寒的时候，身体会自然关闭毛孔，不让风寒之邪再进来。但是当我们感受风热之邪时，身体也会很自然地打开毛孔，想把体内的热散出去。毛孔既打开了，风就很容易从毛孔钻进来，而此时正气正在和邪气作战，正气虚弱，因此身体对风很敏感。

发烧丨　热邪性热，本身就会让体温升高，另外正邪相争，气血全部涌到体表，也会导致温度升高，因此发热。

头痛和身体痛丨 血热导致血管膨胀，产生胀痛感。

流黄脓鼻涕丨 是身体排热邪的表现。

口渴丨　身体温度升高后，消耗了津液。津液不能上行以润口唇，因此感到口渴，想喝水。若是热邪，一般想喝凉水。

舌苔薄黄，或者黄厚丨　一般来说，应该是薄黄。若是黄厚，则代表胃肠道有积滞，清热的同时还要除积食，以通利中焦。若是舌苔黄厚腻，则代表有湿，不但要散热，还要除湿。

【治疗原则】疏风清热，宣肺止咳。

我们来看下热咳的推荐用药。所有的药品在使用前请仔细辨证，或在医生指导下服用。具体服用方法及注意事项详见药品说明书。

麻杏止咳糖浆

药品名称：麻杏止咳糖浆

组方：麻黄、苦杏仁、石膏、炙甘草。

功效：止咳，祛痰，平喘。

用于支气管炎咳嗽及喘息。

麻杏止咳糖浆和治疗寒咳的三拗片只有一味药不同，就是把生姜换成了石膏。换了一种药，功效马上就不一样。麻黄有解表散邪、宣肺平喘的功效。《本草正义》对麻黄的功效解释得特别好，说“麻黄清轻上浮，专疏肺郁，宣泄气机，是为治外感第一要药。虽曰解表，实为开肺，虽曰散寒，实为泄邪。风寒固得之而外散，即温热亦无不赖之以宣通”。

自古以来很多医家对麻黄的认识都是解表散寒，发汗用药，其实麻黄的功能就是宣肺，把毛孔打开给邪气以出路。寒邪能走，热邪也能走，至于出不出汗、出多少汗，那是个人身体的反应，并不绝对。因此在治疗肺系病证时，常会用到麻黄。杏仁是降肺气，平咳喘的，常和麻黄相配伍，一个宣散，一个肃降，肺的功能就恢复了。

石膏清肺胃实热，虚热的时候不能用。怎么判断虚实？一般来说外感邪气导致的发热，多为实证，常用到石膏，它不但能散热，还可生津除烦。炙甘草有补中益气的作用，还可缓和石膏的寒性，以免寒凉伤胃。

此方药虽少，但是用药思路清晰、疗效准确，是治疗肺热咳嗽的首选用药。

咳喘宁口服液

药品名称：咳喘宁口服液

组方：麻黄、石膏、苦杏仁、桔梗、百部、罂粟壳、甘草。

功效：宣通肺气，止咳平喘。

用于久咳、痰喘见痰热症候者，症见咳嗽频作、咳痰色黄、喘促胸闷。

可以看出，此方是麻杏止咳糖浆的加味方，多了桔梗、百部、罂粟壳。桔梗辛散苦泄，开宣肺气，祛痰利咽，治疗咳嗽痰多，无论寒热皆可应用。百部甘润苦降，微温不燥，善于润肺下气止咳，不管是新久、寒热，均可以配伍使用。罂粟壳酸收，敛肺气止咳逆，常用于治疗肺虚久咳不止之证。

因此此方相较于麻杏止咳糖浆来说，加强了止咳化痰、降逆肺气的功效。

苏黄止咳胶囊

药品名称：苏黄止咳胶囊

组方：麻黄、紫苏叶、地龙、蜜枇杷叶、炒紫苏子、蝉蜕、前胡、

炒牛蒡子、五味子。

功效：疏风宣肺，止咳利咽。

用于风邪犯肺，肺气失宣所致的咳嗽，咽痒，痒时咳嗽，或呛咳阵作，气急、遇冷空气、异味等因素突发或加重，或夜卧晨起咳剧，多呈反复发作，干咳无痰或少痰，舌苔薄白等。感冒后咳嗽或咳嗽变异性哮喘见上述症候者。

方中麻黄和紫苏叶都是常见的解表药，虽性温，但不拘泥于寒证。

地龙这味药在常用药里很少见，属于虫药，为蚯蚓科动物的干燥体。将它捕捉后及时剖开腹部，除去内脏及泥沙，洗净、切段，干燥后生用。地龙性寒降泄，长于清肺平喘，常配伍麻黄、杏仁等药，加强清肺化痰、止咳平喘的功效。

枇杷叶苦降寒清，清肺化痰、止咳平喘，常用于治疗肺热咳嗽。紫苏子性降质润，降肺气化痰涎、止咳平喘。前胡味辛性微寒，既能疏风散热、宣发肺气，又能化痰止咳，常与牛蒡子配伍，治疗风热咳嗽。蝉蜕是蝉科昆虫黑蚱若虫羽化时脱落的皮壳，甘寒清热，质清上浮，可疏散风热，常与牛蒡子、前胡配伍治疗风热初起。五味子甘温而润，敛肺气滋肾阴。

纵观此方，止咳的效果自不必说，疏风散热的效果也是极好的。因此此药不但可以用于肺热咳嗽，而且风热感冒初起就可以用。

川贝枇杷糖浆

药品名称：川贝枇杷糖浆

组方：川贝母流浸膏、桔梗、枇杷叶、薄荷脑。

功效：清热宣肺，化痰止咳。

用于风热犯肺、痰热内阻所致的咳嗽痰黄或咳痰不爽、咽喉肿痛、胸闷胀痛；感冒、支气管炎见上述症候者。

川贝母流浸膏、薄荷脑都是化学提取物，基本保留了原药清热润肺、化

痰止咳的作用；枇杷叶苦降寒清，清肺化痰、止咳平喘；桔梗辛散苦泄、开宣肺气、祛痰利咽。此方的功效比较单一，仅限于治疗肺热咳嗽。

急支糖浆

药品名称：急支糖浆

组方：鱼腥草、金荞麦、四季青、麻黄、紫菀、前胡、枳壳、甘草。

功效：清热化痰，宣肺止咳。

用于外感风热所致的咳嗽，症见有发热、恶寒、胸膈满闷、咳嗽咽痛；急性支气管炎、慢性支气管炎急性发作见上述症候者。

金荞麦入药部分是它的干燥根茎，其性味辛凉，既可清热解毒，又善排脓祛瘀，并能清肺化痰，因此常用于治疗肺痈[1]。鱼腥草寒能泄降，辛以散结，以清解肺热见长，又具有消痈排脓的功效，也是治疗肺痈的要药。因此，金荞麦和鱼腥草二药配搭，不但可以治疗普通的肺热咳嗽，还可治疗肺痈。

四季青是冬青科植物的干燥叶，苦涩性寒，善于清热解毒、消肿祛瘀，常用于治疗肺热咳嗽、咽喉肿痛、风热感冒等。麻黄、紫菀、前胡前面都有介绍过，可以解表疏风、止咳平喘。枳壳理气宽中，行气消胀，甘草清咽利喉。

因此急支糖浆相较于前面几种治疗热咳的药，不但可以用于风热感冒引起的咳嗽、咽喉肿痛等症，还可以用于治疗急性肺炎（症见肺痈），是用途很广的家庭常备用药。

复方百部止咳颗粒

药品名称：复方百部止咳颗粒

组方：百部（蜜炙）、苦杏仁、桔梗、桑白皮、麦冬、知母、黄芩、陈皮、甘草、天南星（制）、枳壳（炒）。

功效：清肺止咳。

用于肺热咳嗽，痰黄黏稠，百日咳。

方中的中药在前面基本都出现过，可分为化痰止咳平喘药：桔梗、百部、苦杏仁、桑白皮；滋阴药：麦冬；清热药：黄芩、知母；理气药：陈皮、枳壳。这里只出现了一个新面孔——天南星。

天南星的主要功效就是燥湿化痰，常与黄芩、瓜蒌等清热药相配伍治疗痰热咳嗽。

所以复方百部止咳颗粒的功效也比较单一，主要用于治疗热咳。

小儿咳喘灵颗粒

药品名称：小儿咳喘灵颗粒

组方：麻黄、石膏、苦杏仁、瓜蒌、板蓝根、金银花、甘草。

功效：宣肺、清热，止咳、祛痰。

用于上呼吸道感染引起的咳嗽。

这个药看组方很面熟，是麻杏止咳糖浆的加味方，多了板蓝根、金银花和瓜蒌。

板蓝根、金银花都是清热解毒的药，既可疏风散热，又可清咽利喉。瓜蒌甘寒清润，善于清肺热、润肺燥、化热痰，是常用的清热化痰类药物。有了这三味药，就加强了疏散内热和清热化痰的功效。

药品名上虽有“小儿”字样，但并不妨碍大人使用此药。中药不分男女老少，使用时，若是小儿用药，大人可以酌情增量。

清宣止咳颗粒

药品名称：清宣止咳颗粒

组方：桑叶、薄荷、苦杏仁、桔梗、白芍、紫菀、枳壳、陈皮、甘草。

功效：疏风清热，宣肺止咳。

用于小儿外感风热咳嗽。

桑叶、薄荷清轻宣散，长于疏散风热、宣肺清热；杏仁、桔梗化痰止咳平喘；陈皮、枳壳理气健脾、燥湿化痰；紫菀温润不燥、辛开肺郁，化痰止咳；白芍酸甘而凉，益阴敛营。

因此此方不但可以用于热咳，也可以用于风热感冒初起。成人同样可以使用，酌情加量即可。

四、咳嗽夹痰最好辨证

咳嗽有痰是很常见的情况，有时咳嗽即有痰出，有时感觉有痰却难以咳出。

中医解决痰的办法很简单，就是化痰。用药将痰化掉，稀释到胃里进行自然排泄。治痰也要辨证，痰有时是白色，有时是黄色，还有时甚至会结块儿，变成黄绿色，这就有了寒热之分，治疗的时候用药当然也不同。

下面分别论析一下寒痰和热痰的治疗。

1. 寒痰

【主要症状】咳嗽反复发作，咳声重浊，胸闷气憋，早上起来咳嗽加剧，痰多，痰黏稠，多为白色或者灰色，痰咳出后会感觉胸部气憋的情况得到缓解，并伴有鼻塞、流清涕、肢体乏力酸楚、舌苔白腻等症状。

【治法】宣肺散寒，燥湿化痰，理气止咳。

可以看出来，这种咳嗽有寒痰，只是受寒后的症状之一，并不是单独出现的，因此我们在辨证时，首先需要确认是不是寒证。既然有寒，治疗思路就是宣肺散寒，同时燥湿化痰、理气止咳。

2. 热痰

热痰的病因较寒痰来说比较复杂，或是痰热蕴肺、肺失宣降，或是痰热化火、灼肺伤络，或是痰热壅盛、气机不利，导致咳嗽有痰兼各种热证。

【主要症状】咳嗽气急、痰多色黄质稠，甚或痰中带血，难以咳出，舌红苔黄腻等。兼见胸胁胀满，咳时引痛，面赤身热，口干而黏，欲饮水等现象。

【治法】清热肃肺，化痰止咳。

可以看出，热痰也是热证中出现的症状之一，但不是唯一症状，因此只要辨证出热证即可。治疗的思路就是清除肺热、化痰止咳。

所有的药品在使用前请仔细辨证，或在医生指导下服用。具体服用方法及注意事项详见药品说明书。

先推荐一种不管是寒痰还是热痰都可以服用的药——二陈丸 。

二陈丸

药品名称：二陈丸

组方：陈皮、半夏（制）、茯苓、甘草。

功效：燥湿化痰，理气和胃。

用于痰湿停滞导致的咳嗽痰多，胸脘胀闷，恶心呕吐。

二陈丸经常被作为组方，在其他止咳或者治疗感冒的药中出现，是理气化痰的经典名方。如果用汤剂，药效非常明显，两三天就化掉了感冒咳嗽中出现的黏痰。中成药的话，药性就会弱些，因此如果痰多，可以按照说明书上剂量的1.5倍服用。比如说明书上说一次吃10克，我们就吃15克。

二陈丸的功效为燥湿化痰、理气和胃，不但可以化痰，还可以燥湿健脾，帮助脾胃恢复运化机能，先代谢掉已有的痰，然后不让身体再生痰。

从组方里可以看出，止咳的药只有陈皮，也没有其他治疗寒热的药。因

此若是治疗感冒咳嗽，一般都会和其他散寒或清热、止咳的药物相配伍。只有在寒热症状不明显时，才会单独用到它。

橘红痰咳液（颗粒）

药品名称：橘红痰咳液（颗粒）

组方：化橘红、百部（蜜炙）、茯苓、半夏（制）、白前、甘草、苦杏仁、五味子。

功效：理气化痰，润肺止咳。

用于痰浊阻肺所致的咳嗽、气喘、痰多；感冒、支气管炎、咽喉炎见上述症候者。

化橘红性温，宽中理气、燥湿化痰，适用于咳嗽痰多之证。百部微温，甘润苦降，善于润肺下气止咳，是治疗寒咳的常用药。茯苓、半夏、甘草，基本是二陈丸组方，只是用苦杏仁替代了陈皮。白前性温，降气化痰止咳。五味子酸收，可敛肺生津。

虽然整个方子的主要功效为理气化痰、润肺止咳，但里面的几味主药都是温性的，温化寒痰的效果很好，因此更合适于治疗寒痰。

桂龙咳喘宁胶囊

药品名称：桂龙咳喘宁胶囊

组方：桂枝、龙骨、白芍、生姜、大枣、炙甘草、牡蛎、黄连、法半夏、瓜蒌皮、炒苦杏仁。

功效：止咳化痰，降气平喘。

用于外感风寒、痰湿阻肺引起的咳嗽、气喘、痰涎壅盛；急慢性支气管炎见上述症候者。

方中桂枝、白芍、生姜、大枣、炙甘草其实是桂枝汤的组方。桂枝汤的功效为辛温解表、调和营卫，因此更偏于治疗寒证。龙骨、牡蛎是常见的配搭，都有降逆下气的作用，同时收敛固涩。法半夏、瓜蒌皮化痰燥

湿，黄连可清痰热，苦杏仁止咳平喘。因此整个方子的功效以止咳化痰、降气平喘为主，用在寒痰的时候比较好。

除此之外，在寒咳那一章里，只要有化痰功效的药都可以用，比如通宣理肺丸等。这里只是一个补充，所以大家可以结合着看，只要看到组方差不多，功效一样，就可以使用。

下面推荐几种治疗热痰的药。

其实热痰比寒痰多见，但也更难治疗，首先推荐的一种中成药就是橘红丸。

橘红丸

药品名称：橘红丸

组方：化橘红、陈皮、半夏（制）、茯苓、甘草、桔梗、苦杏仁、紫苏子（炒）、紫菀、款冬花、瓜蒌皮、浙贝母、地黄、麦冬、石膏。

功效：清肺，化痰，止咳。

用于痰热咳嗽，痰多，色黄黏稠，胸闷口干。

看到这里，一定会有朋友有疑问：化橘红性温啊，怎么会出现在治疗热痰的方药中？

那是因为中药治疗病证时，不是绝对的寒病不能用寒药，热病不能用热药。很多时候病证都是寒热夹杂，因此方中寒药、热药并见的情况也有很多。

此方中虽然有化橘红，但是后面紧跟着的是燥湿化痰的二陈丸，接着是降气止咳的苦杏仁、紫苏子（炒）、紫菀、款冬花。之后的瓜蒌皮、浙贝母、地黄、麦冬、石膏的配伍，功效为清热生津、化痰散结。

因此这个药清热的功效更突出，即使有点儿表寒，也可以用化橘红解了，用在热咳有痰中更适合。

鹭鸶咯丸

药品名称：鹭鸶咯丸

组方：麻黄、苦杏仁、石膏、甘草、细辛、紫苏子（炒）、白芥子（炒）、牛蒡子（炒）、瓜蒌皮、射干、青黛、蛤壳、天花粉、栀子（姜炙）、人工牛黄。

功效：宣肺，化痰，止咳。

用于痰浊阻肺所致的顿咳，咳嗽，痰鸣气促，咽干声哑；百日咳见上述症候者。

此药的基础方为麻杏甘石汤（麻黄、苦杏仁、甘草、石膏）和黛蛤散（青黛、蛤壳）。麻杏甘石汤也就是我们前面说的麻杏止咳糖浆，用于治疗热咳。黛蛤散中青黛咸寒，善清肝经郁火，并清肺热以消痰止嗽。蛤粉苦咸寒，清肺化痰，软坚散结。二药配伍，肺热得平，痰热得化，清肝宁肺化痰并举，标本兼顾。

有了这两个方子打底，可见此药为治疗热咳夹痰的用药。此外，细辛辛香走窜、宣泄郁滞、通利九窍，可以通鼻窍。紫苏子、白芥子、瓜蒌皮、射干可以止咳平喘、清热化痰。天花粉、栀子清热生津，人工牛黄化痰定惊，有镇咳的作用。

因此此药清热化痰的功效很强，对于热咳有痰、咳嗽剧烈，疗效很好。

清肺化痰丸

药品名称：清肺化痰丸

组方：酒黄芩、苦杏仁、瓜蒌子、川贝母、胆南星（砂炒）、法半夏（砂炒）、陈皮、茯苓、麸炒枳壳、蜜麻黄、桔梗、白苏子、炒莱菔子、蜜款冬花、甘草。

功效：降气化痰，止咳平喘。

用于肺热咳嗽，痰多作喘，痰涎壅盛，肺气不畅。

方中又见二陈丸：茯苓、法半夏、陈皮、甘草。黄芩性味苦寒，长于清肺热，为治疗肺热咳嗽的要药。剩下的都属化痰止咳平喘的药，因此此方降气化痰、止咳平喘的功能非常强大，又有清热之药，用在热痰的治疗中效果更好。

复方鲜竹沥液

药品名称：复方鲜竹沥液

组方：鲜竹沥、鱼腥草、枇杷叶、桔梗、生半夏、生姜、薄荷油。

功效：清热化痰，宣肺止咳。

用于外感风热所致的咳嗽，症见有发热、恶寒、胸膈满闷、咳嗽咽痛；急性支气管炎、慢性支气管炎急性发作见上述症候者。

鲜竹沥是新鲜淡竹的竹竿经火烤灼而流出的淡黄色澄清汁液，性味甘寒滑利，祛痰力强，治疗痰热咳喘、痰稠难咳、顽痰胶结最为合适。鱼腥草寒能泄降，辛以散结，以清肺热见长，常与桔梗同用，治疗热咳和痰热壅肺。枇杷叶苦降寒清，清肺化痰、止咳平喘。半夏燥湿化痰，生姜止呕降逆。

此药为治疗热咳有痰的常用药，清热和化痰的效果都很好。

肺力咳合剂

药品名称：肺力咳合剂

组方：黄芩、前胡、百部、红花龙胆、梧桐根、白花蛇舌草、红管药。

功效：清热解毒，镇咳祛痰。

用于痰热犯肺所引起的咳嗽痰黄，支气管哮喘、气管炎见上述症候者。

此方中黄芩为主药，黄芩性味苦寒，可清肺热，是治疗肺热咳嗽的常用药。前胡、百部止咳化痰，与黄芩配伍，可治疗热咳。

方中的红花龙胆却不是很常见，这药名听起来很霸气，其实是一株很漂亮的花，主要功效为治疗热咳痨咳，痰中带血。有了这味药，就可以知道这个方子可用于治疗痰中带血症。梧桐根可祛风除湿、清热解毒、消痛散结。红管药清热解毒、止咳化痰。

这个药不但治疗热痰效果很好，还可在出现炎症的时候，比如支气管炎，痰中带血、咳嗽胸痛时使用。

小儿清肺化痰口服液

药品名称：小儿清肺化痰口服液

组方：麻黄、前胡、黄芩、紫苏子、石膏、苦杏仁（去皮炒）、葶苈子、竹茹。

功效：清热化痰，止咳平喘。

用于小儿肺热感冒引起的咳嗽痰喘。

看组方就知道，这是麻杏止咳糖浆（麻黄、苦杏仁、生石膏）的加味方。方中加了紫苏子解表散寒；前胡、竹茹清热化痰；葶苈子泻肺平喘，行水消肿；黄芩清热燥湿。因此此方比麻杏止咳糖浆在化痰、清热、平喘方面的功效更加显著，用于痰热咳嗽，很是对证。

五、津液少了就会燥咳

咳嗽之所以很难治疗，就是因为证型很多，需要仔细辨证。我之前跟诊了一位儿科专家，发现一天下来，他90%的时间都是在看感冒发烧咳嗽。尤其是咳嗽，各有各的不同。因此，如果能把咳嗽治好，就算当不了专家，在家当个家庭医生也绝对没问题。

燥咳指的是风燥咳嗽，是由风燥犯肺引起的。

【常见症状】干咳、连声作呛、喉痒，无痰或者痰少成丝、不易咯出，或痰中带有血丝，口干。初期常伴有鼻塞、头痛、微恶寒、身热等表证。舌质红干而少津，苔薄白或薄黄。

这里要注意的是，这些症状偏于温燥。温燥是什么？就是风燥中带有

热。这种温燥季节性较强，一般出现在夏末秋初，就是天气还是很炎热，但是已经立秋，大气中以燥气为主。这时受了风热之邪，就很容易得温燥之证。但现在有了暖气，即使在寒冷的冬天，人们在暖气房中，依然有可能得温燥证。空调的应用使以前很多季节病都不再具有明显的季节性，就像我们一年到头都能吃到各种蔬菜一样——大棚种植早已让蔬菜成熟不再带着大自然的特性，处处烙着人为的印记。

温燥证有个很突出的特征，就是干。风本身最伤津液，燥邪亦干，因此风燥之邪简直就是干燥的加强版——我们会感到明显的口干、咽干、鼻干。舌头上也干干的，没什么唾液。喉痒是风邪的典型症状。无痰或者痰少，也是因为津液消耗太多，没有多余的津液可以热炼为痰了。

初期常伴有鼻塞、头痛、微恶寒、身热的症状，其实都是普通的风热感冒症状。此时舌质红、舌面干，苔有可能是黄的，也有可能是白的。

【治疗原则】疏风清肺，润燥止咳。

除了温燥以外，还有一种情况叫作凉燥。凉燥是指在感受风燥之邪的同时还受了寒。这种情况一般在秋末冬初发生——寒冬即将来临，天气渐冷，但是大气中仍以燥邪为主。这时所受的风寒多为凉燥。

【常见症状】干咳少痰或无痰，咽干鼻燥，兼有无汗发热，头痛，苔薄白而干等症。

凉燥证和风寒感冒症状类似，只不过它有咽干鼻燥这种燥证，而且痰也不是一般受寒后像水一样的稀痰，而是干咳或者黏痰。这时候怎么办呢？能不能用普通的温中散寒的办法？答案是不能。因为温热的药会加重体内的燥热。

【治疗原则】温而不燥，润而不凉。

了解这些基本情况以后，我们再来看下中成药的使用。所有的药品在使用前请仔细辨证，或在医生指导下服用。具体服用方法及注意事项详见药品说明书。

秋梨润肺膏

药品名称：秋梨润肺膏

组方：梨、百合、麦冬、川贝母、款冬花。

功效：润肺止咳，生津利咽。

用于久咳，痰少质黏，口燥咽干。

这个药非常好吃，黏黏甜甜的，带着一股梨的清香。它的组方看起来也是很好吃的样子：梨、百合、麦冬、川贝母、款冬花。

梨是寻常百姓都会用的润肺、化痰、止咳的食疗药物，隔水放冰糖炖，然后吃梨喝梨汤。但是经常有朋友纠结于是连皮蒸还是削皮蒸。这个就要从功效的角度来说明了：梨皮清心润肺、降火生津、滋阴补肾，因此入药的多为梨皮，比如桑杏汤；梨肉也有生津润燥、清热化痰的功效。所以两样都是好东西，都有一定的食疗效果。如果是隔水炖梨，可以不用削皮，连皮一起蒸，吃的时候把皮吐掉就可以了。

百合也是我们常吃的食物，养阴润肺、清心安神，常用于治疗阴虚久嗽、痰中带血，热病后期，余热未清。麦冬为滋阴生津的要药，有养阴润肺、益胃生津的功效。川贝母与款冬花合用，有润肺下气、止咳化痰的作用。

秋梨润肺膏用在温燥的咳嗽中最为合适，既可清热又可润燥。

蛇胆川贝枇杷膏

药品名称：蛇胆川贝枇杷膏

组方：蛇胆汁、川贝母、枇杷叶、半夏、桔梗、薄荷脑。

功效：润肺止咳，祛痰定喘。

用于燥邪犯肺引起的咳嗽咳痰、胸闷气喘、鼻燥、咽干喉痒等症。

方中的主药蛇胆汁有清热解毒、化痰镇痉的作用，常用于小儿肺炎、百日咳。枇杷叶苦降寒清，可清肺祛痰、止咳平喘。川贝母味甘质润，能润肺止咳，常用于治疗燥咳、久咳和热咳。薄荷脑透热外出，半夏、桔梗理气化痰。整个方药以凉润为主，治疗温燥咳嗽最为合适。

它和秋梨膏相比，清热解毒的功效更甚，若是已经出现炎症，此药更为

适用。另外多了桔梗，加强了理气的作用，因此若是咳喘胸闷，蛇胆川贝枇杷膏更合适一些。

二母宁嗽丸

药品名称：二母宁嗽丸

组方：川贝母、知母、石膏、炒栀子、黄芩、蜜桑白皮、茯苓、炒瓜蒌子、陈皮、麸炒枳实、炙甘草、五味子（蒸）。

功效：清肺润燥，化痰止咳。

用于燥热蕴肺所致的咳嗽，痰黄而黏、不易咳出，胸闷气促、久咳不止、声哑喉痛。

这个药的组方比较大，主要是两个方面的药，一是清肺润燥的药：石膏、黄芩、知母、炒栀子、桑白皮。二是理气化痰、止咳降逆的药：茯苓、炒瓜蒌子、陈皮、麸炒枳实。因此它较秋梨润肺膏和蛇胆川贝枇杷膏来说，清热的功效更强一些，若是温燥证中热证更明显，就可以选用二母宁嗽丸。

以上三种都是治疗温燥咳嗽的药，治疗凉燥咳嗽的中成药比较少，常见的只有一种，就是杏苏止咳糖浆。寒咳里已详细论述过，它的组方比较简单，有苦杏仁、紫苏叶、前胡、桔梗、陈皮、甘草。

杏苏止咳糖浆其实是治疗凉燥的经方杏苏散的缩小方。方中紫苏叶辛温不燥，发表散邪，宣发肺气，可以把凉燥之邪向外透散；杏仁降肺气，润燥止咳；前胡有疏风散邪、降气化痰的作用；桔梗、陈皮理气降逆化痰；甘草清咽利喉。所以这个药最适合凉燥咳嗽用，既有宣散表寒的药，又有止咳化痰的药，真正做到了温而不燥，润而不凉。

市面上常见的治疗燥咳的药不多，购买时可以根据上面的药性分析，按照成分购买，组方不需要完全相同，只要有润肺止咳的功效即可。燥咳不仅出现在秋天，其他时候看到上述症状，都可以使用。

六、阴虚咳嗽，老人、小儿最多见

想讲清楚阴虚咳嗽怎么来的，就必须先讲清楚阴虚是什么。

人体有阴阳两个部分，阳一般是指看不见摸不着的气，是功能性的，比如说阳气。阴一般指物质性的东西，能看得见，可以摸得着，比如说阴液。这两种东西相互平衡协调，才能让我们身体脏腑正常工作。

其中，阴液包含我们的津液和血液 。如果津液亏虚，我们可以说是阴虚。如果失血过多或者血少，我们也同样可以说是阴虚。为什么？因为津血同源，它们在一定的条件下可以相互转化。

中医特别反对经常性的大汗淋漓，认为这对身体的损耗很大：一是因为气随津泄，流汗耗气；二是因为津血同源，流汗日久必然造成血虚。那些经常大出汗的人，脸色都不太好，就是因为津血损耗太多。

阴在体内代表凉润。如果阴液少了，凉润的作用就会减退，因此出现内热，表现出很多虚热之证。为何称之为虚热？因为这种热，并不是阳气增多导致的，而是因为阴少了，显得阳气多了，热多了。这种热不是真热，是假热、虚热。

热性上炎，不管是实热还是虚热，热都会往上走，这是热的特性。因此一旦出现了虚热之证，我们上焦的症状就表现明显，尤其是肺。肺为娇脏，最喜凉润，最怕燥热。虚火一烧，灼伤了肺阴，也就是肺部的津液，肺就一下子变热了。肺变热以后，它的宣发和肃降功能都会受到影响，于是肺气上逆，开始咳嗽。

所以阴虚咳嗽的病根儿在哪儿？在于阴虚。此时我们显然不能用寒凉的药物清热——这是虚火，不是外面来的邪火。我们若是一盆凉水浇下去，不但不补阴，反而会伤了我们自身的阳气。我们要做的事情，是把这上炎的虚火收敛下去，让它们回到该回的地方，同时滋阴清热，让身体的阴阳再次达到平衡的状态。

【常见症状】干咳，咳声短促，痰少黏白，或者痰中有血丝；低热，盗汗，口干，舌质红，少苔。此时身体还会出现一些其他的阴虚症状：五心烦热，睡不好，盗汗，大便干燥，尿黄，腰膝酸软，嘴唇红，耐性差，舌质红等。

低热丨　这里说的低热就是前面说的阴虚生内热。本来阴阳相互抑制平衡，冷热相当，现在凉润的东西突然变少了，冷热不能平衡，就会显得热多。此时的人体感受虽然不是发烧，但是可以明显感觉自己很热，手脚心都热烘烘的，仿佛低烧似的，非常难受。

盗汗丨　也是常见的中医术语，是指夜晚刚入睡后，浑身出汗，一身大汗，常见于小儿。为什么会这样？因为白天阳气都在体表，晚上睡觉时，阳气内收回体内，体温升高，蒸腾出津液变成汗水，以散内热。这样的人，舌质红，无苔或少苔或剥落苔（有部分舌苔剥落）。

这些都是阴虚的症状，咳嗽也是阴虚可能会引起的症状之一。

【治疗原则】滋阴润肺，化痰止咳。

知道这些以后，我们再来看下中成药的使用。所有的药品在使用前请仔细辨证，或在医生指导下服用。具体服用方法及注意事项详见药品说明书。

百合固金片（口服液）

药品名称：百合固金片（口服液）

组方：百合、地黄、熟地黄、麦冬、玄参、川贝母、当归、白芍、桔梗、甘草。

功效：养阴润肺，化痰止咳。

用于肺肾阴虚，干咳少痰，咽干喉痛。

此方其实是由两个方子组成的：一是专门滋阴生津的麦门冬汤；二是治疗产后失血的当归地黄汤。

从这个方子就能看出津血同源的道理了。在滋阴的时候，补气养血。因为气、血、津液这三样东西是可以相互转化、相互作用的，滋补的时候常常三管齐下。另外，这个药里又加了百合和贝母，加强了化痰散结的作用，因此整个方子的功效为养阴润肺、化痰止咳，用在阴虚咳嗽上，效果十分显著。

养阴清肺膏（丸、口服液）

药品名称：养阴清肺膏（丸、口服液）

组方：地黄、麦冬、玄参、川贝母、白芍、牡丹皮、薄荷、甘草。

功效：养阴润燥，清肺利咽。

用于阴虚肺燥，咽喉干痛，干咳少痰。

这是临床上使用最多的治疗阴虚咳嗽的中成药，主要以地黄、麦冬、玄参、白芍等滋阴生津的药物为主，又加了薄荷散郁热，贝母化痰散结。但这个药没有补气养血的作用，如果是气血虚体质的人，建议用上面的百合固金片。

既然阴虚咳嗽的病机在于阴虚，那只要是能治疗阴虚的药物，都可以治疗此类咳嗽。比如，曾经有朋友找到我，说她的孩子断断续续咳嗽了两个多月，用药无数就是不断根儿，问我怎么办。我看后认为孩子是阴虚，于是推荐她给孩子用六味地黄丸。当时孩子的外婆极力反对，说六味地黄丸是给男人补肾用的，小孩儿不能吃。其实六味地黄丸是著名儿科专家钱乙创制的，是一个专门给小儿使用的方剂，功能为滋补肾阴，因为小儿多为阴虚体质。后来我这个朋友顶住妈妈的压力，坚持每天给儿子服用一次，差不多半个月左右，这个持续了两个多月的咳嗽就彻底好了。

中医治病，只要方向正确，用药不必拘泥，一定要灵活。除了中成药以外，百合和怀山药也是治疗阴虚咳嗽的常用食物，二者皆有清热滋阴的作用。

百合可以和冰糖一起蒸食，可以放入白米中熬成百合粥。怀山药多以煮水饮为主，或者打成山药粉，放入米粥中，做成山药粥。

七、积食咳嗽基本上是小朋友的专利

先来看一下积食咳嗽的主要症状：咳嗽或发热，无明显外感的症状，多伴有积食，主要表现为脘腹胀满、嗳腐吞酸、大便干燥或便秘、矢气臭秽、肚腹胀热等。舌苔中部伴见厚腻的舌苔，或白或黄。

这种积食咳嗽一般多见于小儿，尤其是幼儿。幼儿的肚子一般来说都特别大，不管多瘦的小孩儿，肯定有一个圆鼓鼓的大肚子。这是因为孩子的脾气虚弱，脾主肌肉，脾气虚时肌肉就没有力量，不足以托起孩子的五脏六腑，因此肚子就滚圆滚圆的了。

大部分孩子的脾胃都很虚弱，禁不住冷热寒凉，也禁不住吃太多东西。

脾胃来不及消化，很容易造成积食。胃有一个重要的生理机能就是受盛，说成大白话就是接受食物。如果胃里有积食还没消化，胃的受盛功能就会受到影响，人就会很自然地不想吃东西，没胃口。积食时，孩子的小肚子鼓鼓胀胀硬硬的，这就是脘腹胀满。

嗳腐吞酸丨　就是打臭嗝，泛酸水。这是因为在正常情况下，我们吃的东西本来应该经胃消化为食糜传送到小肠，胃空了，人才会感到饿。可是现在由于食物没有被胃传送下去，全部积滞在胃里，经过胃酸沤烂，时间一长就会散发难闻的臭气，随着上逆的胃气，传到口中。

大便干燥和便秘丨　这个就要从大便是怎么产生的说起了。我们吃的食物最先经过胃，被胃腐熟成食糜后传送到小肠，小肠提取了精华物质后，把剩下的残渣传给大肠。大肠再次挑拣，提取出可用的水谷精微，剩下的糟粕就和身体的废液一起混合成粪便排出体外。这个过程在我们的体内像是生产流水线，由多个脏腑团结协作，共同完成。那么问题来了，是谁把这些东西一步步地传送下去的呢？不是大小肠本身，而是胃气。胃气就像一只看不见的手，推着这些东西按照上面的步骤一点点地往下行，因为胃气下降啊！

所以，当胃气不降反逆的时候，这些食糜也好，糟粕也好，就没有了下行的推动力，都卡在大小肠里无力前行。此时就会出现大便困难，甚至是便秘的情况。

本来应该排出的垃圾，没有及时排出，又沤在大肠里产生更多废气，屁多恶臭，这就是矢气臭秽。

积食咳嗽的原因

人体里有个看不见的小轮子，脾胃是中轴。脾气从左边往上升，胃气从右边往下降，带动着小轮子转动。在左边，肝气会随着脾气往上升；在右边，肺气和胆气会随着胃气往下降。胃气相当于是给肺气和胆气开辟下降的通路。现在胃气不降反逆，胆气和肺气就都没有了下行的通道，只好和胃气一样往上跑。这时候肺气上冲至咽喉，我们就开始咳嗽了。那胆气呢？胆气可不是一般的气，它还带着胆火一起往上走，经过我们肺部的时候顺带着就灼烧了我们的肺阴。肺为娇脏，特别喜欢凉润，哪儿受得了胆火的灼热，津液被热炼为痰，所以咳嗽的时候还会有痰。

积食的舌苔是厚腻的，而且由于脾胃的反射区在舌头的中部，所以舌中

部有厚腻的舌苔。这个很容易就能辨证出来。

积食咳嗽非常多见，几乎是积食后的标配。但是了解了原理之后，我们就会发现它并不难治。只要消除胃肠道的积滞就好，甚至都不用特别针对肺部用药。只要让脾胃的小轮正常运转，该肃降的肺气降下去，咳嗽自然就好了。

【治疗原则】消积化滞止咳。

知道这些以后，我们再来看下中成药的使用。所有的药品在使用前请仔细辨证，或在医生指导下服用。具体服用方法及注意事项详见药品说明书。

小儿消积止咳口服液

药品名称：小儿消积止咳口服液

组方：炒山楂、槟榔、枳实、瓜蒌、蜜枇杷叶、炒莱菔子、炒葶苈子、桔梗、连翘、蝉蜕。

功效：清热肃肺、消积止咳。

用于小儿食积咳嗽，痰热蕴肺所致的咳嗽，夜间加重，喉间痰鸣，腹胀，口臭。

方中炒山楂、槟榔、枳实，都是消食导滞的常用药物，可以帮助胃气恢复下行。瓜蒌、蜜枇杷叶、桔梗、连翘清肺化痰，宣散肺气，肺热一清，肺气下降，咳嗽自然就停止了。葶苈子有泻肺平喘的功效，莱菔子消食化积兼降气化痰，此二药合用，化痰效果更好。蝉蜕甘寒清热、质清上浮，可以疏散肺经风热。诸药合用，可消积除滞、清热降逆、化痰平喘。各脏腑功能一旦恢复正常，不但咳嗽可好，发热、脘腹胀满、嗳腐吞酸、大便秘结等症状也会随之消失。

保和丸

药品名称：保和丸

组方：山楂、六神曲、半夏、茯苓、陈皮、连翘、莱菔子、麦芽。

功效：消食，导滞，和胃。

用于食积停滞，脘腹胀满，嗳腐吞酸，不欲饮食。

方中山楂、六神曲、莱菔子、麦芽均为消食药，可行气消食、健脾开胃。半夏、茯苓、陈皮是二陈丸的组方，用在这里为的是加强理气化痰的功效。连翘则可疏风散热。

这个药的主要功效为消食导滞，化痰和胃。清热和宣散肺气的功效稍弱些，但是治疗积食引起的咳嗽，效果还是挺明显的。

大山楂丸

药品名称：大山楂丸

组方：山楂、六神曲（麸炒）、炒麦芽。

功效：消积化滞。

用于食积、肉积，停滞不化，痞满腹胀，饮食减少。

大山楂丸在食品匮乏的年代是很多孩子珍贵的零食，像一颗颗大力丸，酸中带点儿甜和苦，又有嚼劲，回味无穷。这个药的组方非常简单，就是我们常用来消积食的“焦三仙”。其中六神曲本身就是一种混合过的药，由青蒿、杏仁等几味药，加了面粉和在一起发酵出来的，有健脾和胃的功效，善于消化米面类食物。焦山楂行气消食，善于消化肉类油腻食物；焦麦芽健脾开胃，善于消化淀粉类食物。

这个药的总体功能仅为消食健脾，不能清透肺热和化痰理气。因此如果治疗积食咳嗽，药效可能会差一些。但是治疗普通的积食，或者积食的其他症状，如脘腹胀满、大便困难等，效果都很好。

基本上，消积食里有这三种药就足够了，而且药物很寻常，普通的药店都能买到。积食是常见情况，最好及早治疗。很多孩子睡不好觉都和积食有关，“胃不和则卧不安”。不管是孩子还是成人，最好的食物就是最简单的食物，就是当地、当季的食物，那些才是脾胃最能接受和消化的。不论什么时候，肥甘油腻的食物都少吃为好。

【其他常见咳嗽的一点小补充】

《黄帝内经》说："五脏六腑皆令人咳。"如果生气焦虑后咳嗽，或是前半夜（晚11点至凌晨3点）咳嗽剧烈，则很可能是肝咳，也就是肝胆经有郁热而引起的。

此时推荐中成药：小柴胡颗粒或加味逍遥丸。

如果咳嗽迁延不愈，或稍受风寒即引发咳嗽，则有可能是因为肺气虚弱，此时以补益肺气为主。

推荐中成药：人参保肺丸、补肺丸。

八、咳嗽中成药对比表

	药品名称	共同点（功效+治疗症状）	侧重点（同时出现以下症状时，优先选用）
寒咳	通宣理肺丸	疏风散寒，宣肺止咳。 症见：气急，咽痒，咳嗽，咳痰稀薄色白，鼻塞流清鼻涕，头痛、肢体酸痛，或见发烧恶寒，无汗，舌苔薄白。	长于解表散寒，一般作为风寒咳嗽首选用药，也可治疗风寒导致的感冒。
	小青龙合剂		适用于素有水饮之人，又感受了寒邪，清水鼻涕不止，出现咳嗽甚至哮喘。
	止咳宁嗽胶囊		止咳功能更强大。
	风寒咳嗽颗粒		适用于外感风寒引起的感冒、咳嗽诸症，功效上更偏于止咳平喘。
	杏苏止咳糖浆		相当于通宣理肺丸简化版，还可用于凉燥导致的咳嗽。
	三拗片		药简力专，适用于外感风寒引起的感冒、咳嗽诸症。
热咳	麻杏止咳糖浆	疏风清热，宣肺止咳。 症见：咳嗽频剧，痰多痰黄，痰黏，咽喉肿痛，怕风，发热，头痛身体痛，流黄色鼻涕，口渴，舌苔薄黄。	一般作为肺热咳嗽的首选用药。
	咳喘宁口服液		长于止咳化痰，降逆肺气——适用于久咳、咳喘见痰热症候者。
	苏黄止咳胶囊		止咳效果好，适用于咽痒导致的咳嗽，或气急、遇冷空气、异味等因素导致咳嗽突发或加重，或夜卧晨起咳剧。
	川贝枇杷糖浆		长于清热化痰。
	急支糖浆		长于清热解毒，消痈排脓——可治疗肺痈、急性肺炎。
	复方百部止咳颗粒		适用于肺热咳嗽、百日咳。
	小儿咳喘灵颗粒		长于清热化痰，适用于小儿肺热咳嗽。
	清宣止咳颗粒		适用于小儿外感风热咳嗽或风热感冒初期。

续表

	药品名称	共同点 （功效+治疗症状）	侧重点（同时出现以下症状时，优先选用）
寒痰	二陈丸	宣肺散寒，燥湿化痰，理气止咳。 症见：咳嗽，咳声重浊，胸闷气憋，痰多且黏稠，多为白色或灰色，咳出后会感觉胸部气憋的情况缓解。伴有鼻塞、流清涕、肢体乏力酸楚等症。	无论寒痰热痰皆可使用，一般作为化痰的基本用药，和其他散寒、清热或止咳的药物搭配使用。
	橘红痰咳液		长于温化寒痰。
	桂龙咳喘宁胶囊		适用于外感风寒、痰湿阻肺引起的咳嗽、气喘等症。
热痰	橘红丸	清热肃肺，化痰止咳。 症见：咳嗽气急、痰多色黄质稠，甚或痰中带血，难以咳出，舌红苔黄腻等。可兼见胸胁胀满，咳时引痛，面赤身热，口干而黏，欲饮水。	长于清热化痰。
	鹭鸶咯丸		长于清热化痰，对于热咳有痰、咳嗽剧烈，疗效较好。
	清肺化痰丸		适用于痰浊阻肺所致的顿咳、呛咳、痰鸣气促、咳声剧烈、百日咳等症；长于止咳平喘。
	复方鲜竹沥液		为清热化痰常用药，也可用于急性支气管炎、慢性支气管炎急性发作。
	肺力咳合剂		适用于出现炎症的时候，比如支气管炎，症见为痰中带血，咳嗽胸痛。
	小儿清肺化痰口服液		适用于小儿肺热感冒引起的咳嗽痰喘。

续表

	药品名称	共同点（功效+治疗症状）	侧重点（同时出现以下症状时，优先选用）
燥咳	秋梨润肺膏	疏风清肺，润燥止咳。 症见：干咳，连声作呛，喉痒，无痰或者痰少成丝，不易咳出，口干、咽干、鼻干。初期常伴有鼻塞、头痛、微恶寒、身热等表证。	长于清热润燥，最适用于温燥导致的咳嗽。
	蛇胆川贝枇杷膏		长于清热解毒——适用于肺部出现炎症以及燥邪犯肺导致的咳喘胸闷。
	二母宁嗽丸		温燥证中热证更明显时选用。
	杏苏止咳糖浆		温而不燥，润而不凉，适用于凉燥导致的咳嗽。
阴虚咳嗽	百合固金片	滋阴润肺，化痰止咳。 症见：干咳，咳声短促，痰少黏白，或者痰中有血丝；低热，盗汗，口干，此时身体还会出现一些其他的阴虚症状，如五心烦热，大便干燥等。	滋阴的同时兼补气养血，适用于气血两虚之人的干咳。
	养阴清肺膏		一般作为阴虚咳嗽首选用药。
积食咳嗽	小儿消积止咳口服液	消积化滞止咳。 症见：咳嗽或发热，无明显外感的症状，多伴有积食，主要表现为脘腹胀满、嗳腐吞酸、大便干燥或便秘、矢气臭秽、肚腹胀热等。	适用于小儿食积兼痰热蕴肺导致的咳嗽。
	保和丸		长于消食导滞兼化痰和胃。
	大山楂丸		功效仅为消积化滞，没有化痰或者止咳的药。



---

(1) 肺痈：肺叶生疮，肉败血腐。症见发热，咳嗽，胸痛，咳吐腥臭浊痰，甚至咳吐脓血痰。

第四章　胃病的辨证与用药

脾胃虚弱　胃阳虚　胃阴虚　实热　食积　肝胆犯胃

脾胃是后天之本，因此智慧的身体绝对不会让胃病难治，让人轻易断了根本。胃的生理特性非常简单，出问题的原因无非那么几个。了解胃的工作机理后，很多老胃病都可以治好。

一、胃，你好吗？

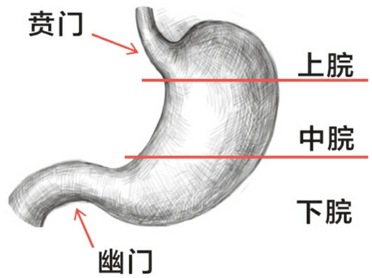
有胃病的朋友实在太多了，一是大家现在普遍吃得太好，肥甘油腻，山珍海味，寒热不忌，活活地把胃吃坏了。二是工作繁忙，不吃早饭，或者吃饭不定时，要么不吃，要么过量，饿时饿得不行，撑时撑得要死。三是生活压力很大，情志抑郁，常常带着情绪吃饭，导致食不知味，肝火犯胃。

人一天要吃三顿饭，因此胃有什么不舒服，直接影响了我们的生活。胃病成了很多身体不好的人的标配，但是大家好像对胃病的治疗都没有紧迫感，就觉得胃口不好就不好吧，腹胀我就少吃点儿，打嗝的时候尽量注意场合，胃疼忍一忍就过去了，口臭的话，说话离别人远一点儿就行。反正，比起感冒、咳嗽这类病症，胃病仿佛总是在我们可容忍的范围之内。

其实，脾胃是人体最重要的脏腑，是身体所有的能量来源。如果胃出现问题不被重视，后面可能会引起一系列严重的后果。这种后果不仅仅表现在胃肠道方面，也有可能是肝胆或者心肺。人的身体是一个整体，脾胃又是中枢部门，自有古训：“有胃气在则生，无胃气在则死。”

那胃为什么会如此重要呢？这就要从胃的生理功能说起了。我们先来看一下胃的结构图（图一）。

图一：胃结构（绘图：陈铭）



胃腔可分为上、中、下三个部分，胃的上部叫上脘，中部叫中脘，下部叫下脘。上脘有贲门，和食道相连；下脘有幽门，和小肠相连。这两个门就是食物进出胃腑的通道。

贲门连接食道，食物从贲门进来以后进入胃腔内部，胃对食物进行腐熟消化，之后把食糜通过幽门传送到小肠，因此胃有一个最重要的生理机能就是受纳和腐熟水谷。

胃对食物进行第一次消化加工，把食物腐熟成食糜，进行第一次水谷精微的吸收。水谷精微，也就是营养物质，那胃吸收了以后转给谁呢？给脾。脾是专门负责运化的，它负责把吸收到的营养物质先化生为气血津液，然后输送给五脏六腑，保证它们正常运行。

就好比胃是饭店，做好了饭菜，然后由外卖小哥送到家家户户。所以我们总说脾胃脾胃，脾和胃连在一起，它们之间是密不可分的合作伙伴关系。脾胃是根本，是身体所有能量的来源。如果脾胃功能出现障碍，整个身体的其他脏腑机能随之失常，不过是时间早晚而已。

但是胃和脾有一个根本性的不同——脾为脏，胃为腑。六腑有一个共同的特性，就是“实而不能满”“泻而不藏”，也就是说胃作为腑，里面可以盛放东西，但是不能过满，即“实而不能满”。接收进来的食物，进行正常的加工以后，要全部排送出去，不能停留，即“泻而不藏”。

胃空了，我们就会感觉饿。饿是胃向我们发出的一种信号，提醒我们需要进食以补充能量。因此，人感到饿是一个非常重要的功能。有些人一提到饿，就很得意地说，自己不吃也不觉得饿，特别扛饿。这不但不是好的信息，反而说明胃已经缺乏感知的能力。这种病在中医里有个专门的名字——纳呆，也就是说胃变呆了、傻了，都不知道受纳了。

前面我们已经讲过，食物的一路下行，依靠的是胃气的推动。所以在讲胃的其他功能之前，我们先引入三个概念：胃气、胃阴、胃阳。

胃气是人体正气分布到胃的那一部分气，它具有向下运动以维持胃肠道通畅的生理特性，主要体现在以下四个方面：

一是吃食物入胃，胃容纳而不拒之。

二是将食物腐熟为食糜，下传到小肠。

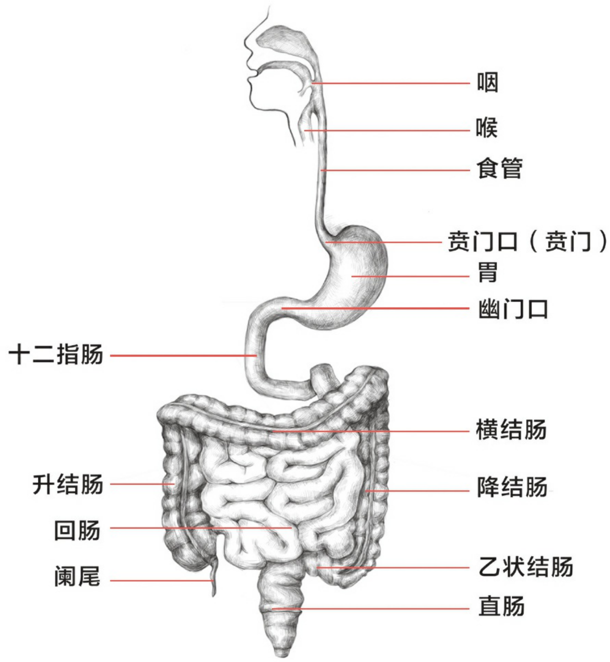
三是把小肠里的食物残渣下传到大肠，燥化后形成粪便。

四是帮助粪便有节度地排出体外。什么叫节度？就是一节一节地张弛有度地排出。

所以说，胃气下降不是胃一个部门的事情，牵连的脏腑很多，影响很大，跟我们整个消化系统都紧密相连。

另外，胃气下降与脾气上升这两个动作是相反相成的。脾宜升则健，胃宜降则和。脾气升了，水谷精微才能被布送到全身；胃气降了，食糜糟粕才能往下传送。脾胃不好，整个消化系统的功能就不会好。

图二：消化系统（绘图：陈铭）



食物通过口腔进入，经过牙齿咀嚼，初步加工，形成初级食糜，经过食管、贲门口到达胃部。

↓

第一批食糜交给脾胃，在胃的腐熟、脾的运化作用下形成第一批水谷精微。

↓

水谷精微通过幽门进入小肠，通过小肠的分清泌浊功能进行二次加工，其中清者，即谷精和津液，经脾气传输至全身；浊者，即食物残渣和部分津液，在胃与小肠之气的作用下经阑门传送至大肠。

↓

大肠主传化糟粕，接受由小肠下传的食物残渣，吸收其中多余的水分，形成粪便。

因此，若是胃气不降就会出现很多症状，比如纳呆脘闷、胃脘胀痛、大便秘结等。如果胃气不降反逆，则会出现恶心、呕吐、呃逆、嗳气、口臭等症。

脾胃是人体升降的枢纽，胃气不降，可影响相火、胆气和肺气的下降。当下降无通路时，胆气上逆，相火上炎，症状为咽喉肿痛、口舌生疮、头疼头昏，而且以偏头痛为主（胆经循行耳后两侧）。肺气上逆，有可能出现鼻炎、咳嗽、哮喘等症。若是胃中有火，则胃火也会循经而上，

导致牙龈出血、流鼻血、眼睛红、头前额疼痛等。

另外胃不和则卧不安，胃气不降，人还会出现失眠、烦躁等情况。

口臭当然也是胃气上逆的常见表现，周围常有人被这个问题困扰，以为是口腔清洁得不够彻底，其实这是脾胃的问题。口臭其实是可以向我们提供一些重要信息的。比如口臭如果是酸腐的味道，则多半为脾胃虚寒，食物消化不良。若是口臭浓烈，好像有一股大便的恶臭味儿，则有可能是胃有实热。这种实热多半和劳累以及饮食习惯不好有关。尤其是那些熬夜、烟酒肉不离口的人，嘴里的味道特别难闻，其实都是胃有邪火的表现。

此外，病理原因也可能导致口臭，如气滞、血瘀、痰湿、食积等，都会郁结化热、化火，从而产生胃热。但要注意的是，这种胃热和胃阳是两码事儿。下面就简单地介绍另外两个概念：胃阴和胃阳。

胃气包含着两种精微物质，即胃阴和胃阳。它们不是独立存在于胃气之外的，而是胃气的两个部分。胃阳是胃气中具有温煦、推动作用的部分；胃阴是胃气里具有凉润、抑制作用的部分。

如果大家还不能理解，我们可以拿大锅菜打个比方。我们做大锅菜时，胃阳就是炉火，胃阴就是炒菜锅里的水。胃阳不足，这个菜就很难炒熟，总是半生的，时间一长就沤烂了，一股酸腐的味道。胃阴不足就好像大锅菜里没有水了，或者是水少了，此时菜锅里浓烟滚滚、热气缭绕，菜都要被烧煳了。

因此胃阳不足时，胃的症状为腹胀怕冷，喜欢吃热的东西，食欲减退，呃逆，舌苔淡白。要是胃阴不足呢？胃部症状则是隐隐灼痛，干呕，呃逆，舌红苔少。胃阴虚必见热象，胃阳虚必见寒象，胃气虚则表现为整个消化系统功能减退，没有明显的寒热症状。

那怎么辨别胃阴虚有热还是胃有实热呢？不都是津液少吗？不都是会有热证吗？

主要从以下两个方面来判断：

1. 是否有食欲，状态是否虚弱

胃阴虚，一方面是指胃气里凉润抑制的物质少了，产生了虚热；另一方面也代表着胃中津液的减少。此时人会表现出想喝水，但没有食欲，或者想吃可是没吃两口就饱了。整个人的状态是比较虚弱的。

胃实热，是指胃中有多余的热，邪热。邪热会消耗我们的胃津，因此也会口渴，而且想喝冷饮，但食欲多半较好。也有些人表现为似饥非饥，似饿非饿，胃部有不好表述的难受。另外胃有实热的人通常都比较壮实，说话声音大、脾气暴，少见虚弱型。

2. 舌苔和口气

胃阴虚的舌苔为无苔或剥落苔，口臭可能有，但问题不严重。

胃有实热的舌苔则多为黄干厚，口气热臭。

这三个概念介绍完，我们先大致总结一下：胃气下降对食物的排送总共有四个阶段：一是接受食物；二是推送到小肠；三是推送到大肠；四是排便。　胃气不降，上焦之气无下降的通路，就会引起心、肺、胆等各脏腑的一系列问题。胃气中含有胃阴和胃阳两种物质，阴阳若是不平衡，会引起很多胃部不适症状。胃阴虚和胃有实热表现的都是热象，但是有区别，不能等同，用药思路也迥异。

那下面接着介绍一下胃的另一个生理特性——喜润恶燥 。

胃有喜润恶燥的特性，正好和脾喜燥恶湿的特性相反。胃喜欢凉润，怕燥热；脾喜欢燥，怕湿。胃的这个润主要体现在胃津上，也就是说胃部的津液一定要充足。只有胃津充足了，胃的受纳、腐熟和通降下行的功能才能正常。

胃津属于胃阴，当胃津不足时，就会出现纳呆食少、饥不欲食、口燥咽干、大便干结等症 。

这里要专门讲一下胃阴虚和胃阳虚都不能好好吃饭的区别：胃阴虚为饥不欲食，胃阳虚为食欲不振。前者的感觉是饿，但是吃不下。很多孩子在高烧后都会出现这种情况，那是因为高烧灼烧耗损了津液，这是胃津亏虚的结果。后者的感觉是压根儿就不饿，不想吃。

胃的主要生理功能就讲到这里，中医里有“胃为五脏之本”之说，说明胃

对人体的重要性。别说吃食物，就连中医用药，也需时刻注意保护胃气，勿伤胃气。“胃气强则五脏俱盛，胃气弱则五脏俱衰。”《黄帝内经》里早就有“人以水谷为本，故人绝水谷则死，脉无胃气亦死”的说法。

二、胃有实热多是吃出来的

实热，就是实实在在有热。这个热不同于之前所说的胃阳，胃阳是正常的、温煦的推动力，而热邪是多出来的火。它不但对胃没有好处，而且时间一长，会严重灼烧我们的胃津，导致很多胃部病症出现。

这些热邪是怎么形成的呢？一般是由于过食了辛热食物，比如火锅、羊肉、麻辣烤串儿等，辛热之气聚集在胃中，胃来不及消化就淤积成了实火，这是吃出来的火。除了吃，气郁化火也是常见的病因。比如经常生气的人，肝气郁滞在那里，时间一长就会郁出热来，所谓肝郁化火。肝火犯胃，邪热内侵，导致胃热炽盛，胃运亢进。

【常见症状】胃脘灼痛、拒按，渴喜冷饮，消谷善饥，口气臭秽，牙龈红肿疼痛，甚则化脓、溃烂，或见齿衄，小便短黄，大便秘结，舌红，苔黄厚，脉滑数。

我们来一个个了解下这些症状：

胃脘灼痛丨 这个自不必说，热邪灼烧，我们的胃当然会感到痛。

拒按丨　多为实证的表现。虚证，尤其是虚寒之证，喜温喜按。但实证不管寒热，都会拒按，按后会疼痛加剧。

渴喜冷饮丨　　胃有实热灼烧津液，津液损失严重自然口渴，由于是实热，不但想喝水，而且想喝冷水。

消谷善饥丨　吃得多饿得快。胃有实热时，胃部整体温度会变高，新陈代谢的速度加快，吃进来一点儿东西，很快就消化没了，所以能吃又很容易饿。

口气臭秽丨　就是嘴巴里的味道非常难闻，不是酸腐的味道，而是一种恶臭味儿。

牙龈红肿疼痛，甚至化脓溃烂丨　胃经循行上牙龈。胃中有火时，胃火会循经上炎，一直蔓延到牙龈里。牙龈有火，气血壅滞，自然红肿热痛，甚至化脓溃烂。如果热入血分，导致血热妄行，就会出现牙龈出血。

小便短黄丨 也是津液亏虚的常见表现。

大便秘结丨　和津液亏虚以及体内有热有关。肠道内本应是润滑的，大便好像小船，津液好比水，水量充足时大便即可顺水前行。可是当肠道内津液干枯时，大便的小船就搁浅了，时间一长就变为便秘。拉出的大便跟石子似的，又干又硬。

胃有实热的舌象前面已经提到过：舌质红，舌苔黄厚，很像有积食的苔。脉象比较好判断，即轻按有或者没有，但是重按下去，感觉有力而快。

既然是热邪，那一定是要清除的。中医里驱邪外出一般有三条路：在体表时，用汗法；在里时，用吐法或者泻法；胃肠道有实热证时，通常用泻法。

【治疗原则】清胃泻热。

我们来看下胃有实热的用药。所有的药品在使用前请仔细辨证，或在医生指导下服用。具体服用方法及注意事项详见药品说明书。

牛黄清胃丸

药品名称：牛黄清胃丸

组方：人工牛黄、大黄、菊花、麦冬、薄荷、石膏、栀子、玄参、番泻叶、黄芩、甘草、桔梗、黄檗、连翘、牵牛子（炒）、枳实（沙烫）、冰片。

功效：清胃泻火，润燥通便。

用于心胃火盛，头晕目眩，口舌生疮，牙龈肿痛，乳蛾咽痛，便秘尿赤。

这个方子组方挺大，主要分为四大类的药物。解表药：菊花、薄荷，可疏散风热，辛凉解表。清热药：人工牛黄、石膏、栀子、黄芩、黄檗、连翘，可清热燥湿，泻火解毒。泻下药：大黄、番泻叶、牵牛子、枳实，可行气消痞，攻下泻火。止咳药：甘草、桔梗，可清咽利喉、止咳化痰。滋阴药：麦冬、玄参，可滋阴清热，生津止渴。

所以这个药的功效也很明确，不但可解表热，也可清里热，可用于表里俱实之热证。不但可以治疗胃部有实热，还可以治疗风热感冒引起的发热、便秘、咽喉肿痛等症。

黄连上清丸（片）

药品名称：黄连上清丸（片）

组方：黄连、栀子（姜制）、连翘、蔓荆子（炒）、防风、荆芥穗、白芷、黄芩、菊花、薄荷、酒大黄、黄檗（酒炒）、桔梗、川芎、石膏、旋覆花、甘草。

功效：散风清热，泻火止痛。

用于风热上攻、肺胃热盛所致的头晕目眩、牙齿疼痛、口舌生疮、咽喉肿痛、耳痛耳鸣、大便秘结、小便短赤。

这个药和牛黄清胃丸一样，也是表里双解的好药，组方用意很类似，分为解表药：蔓荆子、防风、荆芥穗、白芷、菊花、薄荷，既可疏风散寒，又可辛凉透热，表寒表热皆可解。清热药：黄连、栀子、连翘、黄芩、黄檗、石膏，可清热燥湿，泻火解毒。止咳药：桔梗、旋覆花、甘草，可理气化痰，清热利咽。泻下药：酒大黄，泻下攻积，清热泻火。川芎活血止痛，是治疗头痛、胸痛的要药。

因此黄连上清片同样可用于治疗风寒、风热感冒引起的发烧、咳嗽、便秘等症。对于胃有实热，效果当然很好。它和牛黄清胃丸的区别是，牛黄清胃丸是滋阴生津的药，可以补充津液；黄连上清丸多了疏风止痛的白芷和川芎，对于风热感冒后引起的头痛症有明显疗效。

清胃黄连丸

药品名称：清胃黄连丸

组方：黄连、石膏、桔梗、甘草、知母、玄参、地黄、牡丹皮、天花粉、连翘、栀子、黄檗、黄芩、赤芍。

功效：清胃泻火，解毒消肿。

用于肺胃火盛所致的口舌生疮，齿龈、咽喉肿痛。

此方也可以分为三大类药物。清热药：黄连、石膏、知母、天花粉、连翘、栀子、黄檗、黄芩，可清热燥湿、泻火解毒。清热凉血药：玄参、地黄、牡丹皮、赤芍，可清热凉血、养阴生津。止咳药：桔梗、甘草，可理气化痰、清咽利喉。

此方有一个重要的不同，就是加了四味清热凉血的药，因此在消肿止血方面会有比较突出的效果，比如治疗牙龈、咽喉肿痛等。

唇齿清胃丸

药品名称：唇齿清胃丸

组方：大黄、黄芩、龙胆、黄檗、栀子、知母、升麻、防风、陈皮、白芷、冰片、薄荷脑、地黄、石膏。

功效：清胃泻火。

用于由胃火引起的牙龈肿痛，口干唇裂，咽喉痛。

此方的药物可分为五大类。解表药：升麻、防风、白芷、薄荷脑，疏风清热，辛凉解表。清热药：黄芩、龙胆、黄檗、栀子、知母、冰片、石膏，可清热燥湿、泻火解毒。理气药：陈皮，可理气健脾、燥湿化痰。泻下药：大黄，可泻下攻积、清热泻火。清热凉血药：地黄，可清热凉血、养阴生津。

由于组方全面，唇齿清胃丸涵盖了上面几种方药的所有功用，不但表里双解，也同样能治疗头痛、牙龈出血等症。

藿香清胃胶囊

药品名称：藿香清胃胶囊

组方：广藿香、栀子、防风、南山楂、六神曲、甘草、石膏。

功效：清热化湿，醒脾消滞。

用于脾胃伏火引起的消化不良、脘腹胀满、不思饮食、口苦口臭等症。

此方正好和藿香正气水是对相反方：藿香正气水治疗的是寒湿引起的肠胃感冒，而藿香清胃胶囊治疗的是肠胃湿热证。

方中广藿香是化湿药，功效为芳香化湿、和中止呕，是治疗湿浊的要药；栀子泻火除烦，清热利湿；防风祛风解表，胜湿止痛。三味药均有除湿的功效，因此此药除湿的功效很强。

南山楂、六神曲是消食的药，可消积导滞、健脾和胃；甘草补益脾气，清热解毒；石膏为清肺胃之热的常用药，可清热泻火、除烦止渴。

综合来看，此方以化湿和消滞为主，主要治疗肠胃的湿热证，舌红、苔黄厚腻，以脘腹胀满、不思饮食为主的病症最为适用。

具体区别可见下方表格：

名称	组方	功效	分析
牛黄清胃丸	人工牛黄、大黄、菊花、麦冬、薄荷、石膏、栀子、玄参、番泻叶、黄芩、甘草、桔梗、黄檗、连翘、牵牛子、枳实、冰片	清胃泻火 润燥通便	组方里均含有石膏、栀子、黄芩、黄檗。除此之外出现频率较高的为薄荷、大黄、桔梗、连翘、甘草、黄连。 作用上，均可以清胃泻火，然后针对各自组方里的其他用药，在治疗上有一定的偏性。
黄连上清丸	黄连、栀子、连翘、蔓荆子、防风、荆芥穗、白芷、黄芩、菊花、薄荷、酒大黄、黄檗、桔梗、川芎、石膏、旋覆花、甘草	散风清热 泻火止痛	
清胃黄连丸	黄连、石膏、桔梗、甘草、知母、玄参、地黄、牡丹皮、天花粉、连翘、栀子、黄檗、黄芩、赤芍	清胃泻火 解毒消肿	
唇齿清胃丸	大黄、黄芩、龙胆、黄檗、栀子、知母、升麻、防风、陈皮、白芷、冰片、薄荷脑、地黄、石膏	清泻胃火	

牛黄清胃丸滋阴润燥、理气的效果更好，如果觉得燥得厉害，口干渴、小便少，就选用这个药；黄连上清丸，表里双解，用途更广，外感风热或肺胃实热时皆可使用；清胃黄连丸，清中不燥，泻中和缓，配有大量滋阴凉血的药物，如生地黄、玄参、知母、天花粉、牡丹皮、赤芍等，没有用到大黄，更适合于胃热伤津，舌红干燥，口渴唇干，便秘不严重者；唇齿清胃丸里升麻、白芷归胃经，善清阳明热毒，冰片为五官科常用药，清热止痛效果好，因此这个药对胃火炽盛导致的牙龈肿痛效果更好。

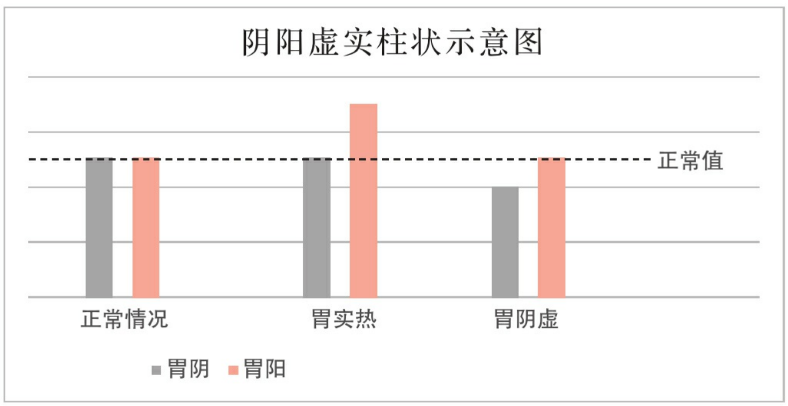
需要注意的是，以上药物都含有大量寒凉药物，不适合当保健品长期服用，一定要中病即止，否则会伤及脾胃。

三、胃有虚热是什么鬼？

前面已经说过胃气是分为阴阳两个部分的，阳主温煦和推动，阴主凉润与抑制。只有阴阳协调，我们的胃才能正常工作，生理功能才能正常发挥。

当胃阴虚时，胃阴相对于胃阳来说较弱，导致阳显得多了，继而产生了虚热。

这时候的热不是真有实热，因此不可贸然应用寒凉的药物清热，否则不仅不能补充阴，反而伐了阳，损伤了胃部的阳气，让脾胃更加虚弱。（如图所示，正常值仅作为示意用，人体并未有绝对的阴阳标准值。）



【胃阴虚的主要症状】胃脘嘈杂，隐隐灼痛，食欲不振，饥不欲食，干呕呃逆，口燥咽干，大便闭结，小便短少，舌红苔少，脉细数。

胃脘嘈杂丨　　指胃中空虚，似饥非饥，似辣非辣，似痛非痛，不可名状，时作时止的一种病症。这种说不出道不明的症状，即为嘈杂。嘈杂可出现在胃有实热的实证中，也可出现在胃阴虚有热的虚证中，所以不能仅仅从这一个症状就辨证虚实。

隐隐灼痛丨　有灼烧感一定是热证了，但是是实热还是虚热呢？如果是非常明显的灼烧感，那就是实热；如果多为隐约感觉灼痛，但又不十分明显，则是虚热。

食欲不振，饥不欲食丨　胃阴虚时，胃中凉润的部分和胃的津液都有亏虚，此时虽然会觉得饿，但是真的吃又吃不下什么，即饥不欲食。这和阳虚的食欲不振、完全没胃口是有区别的。

干呕呃逆丨　阴阳失衡后，胃的生理功能出现问题，该降的气降不下去

反而上逆，就会出现呃逆。

口燥咽干，大便秘结，小便短少，舌红苔少，脉细数丨　这些症状不是单纯的胃阴虚症状，而是身体阴虚的表现，所以中医一直强调要整体辨证。整体辨证相当于西医的全身检查，只有对全面的检查结果通盘考虑，才能准确地判断出病机。

【治疗原则】养阴益胃。

我们来看下具体的用药。所有的药品在使用前请仔细辨证，或在医生指导下服用。具体服用方法及注意事项详见药品说明书。

阴虚胃痛胶囊

药品名称：阴虚胃痛胶囊

组方：北沙参、白芍、川楝子、石斛、玉竹、炙甘草、麦冬。

功效：养阴益胃，缓中止痛。

用于胃阴不足引起的胃脘隐隐灼痛，口干舌燥，纳呆干呕，慢性胃炎见上述症状者。

方中北沙参、石斛、玉竹、麦冬均为滋阴药，有养阴润燥、益胃生津的功效，既可滋阴又可清虚热。川楝子为理气药，可疏肝泻热、行气止痛，有了这味药，止痛的作用就很明显了。白芍敛阴，同样也有止痛的效果。炙甘草补中。从整体来看，这是最适合胃阴虚有热的药物。

养胃舒软胶囊

药品名称：养胃舒软胶囊

组方：党参、陈皮、黄精（蒸）、山药、玄参、乌梅、山楂、北沙参、干姜、菟丝子、白术（炒）。

功效：扶正固本，滋阴养胃，调理中焦，行气消导。

用于慢性胃炎所引起的胃脘灼热胀痛，手足心热，口干、口苦，纳少，消瘦等症。

这个方子用药虽然不是很多，但是既有滋阴的药，也有补阳的药，阴阳双补。山药、玄参、乌梅、北沙参均可滋阴生津，干姜、菟丝子温中补阳，用在这里是从阳中引阴的思路，因为阴阳互生。黄精补气养阴，常用于治疗气阴两虚之证；陈皮理气化痰；山楂消积导滞。

因此此药以补益为主，适应证也更多，不但可以治疗胃阴虚，脾胃虚弱的人都可以用。

参梅养胃颗粒

药品名称：参梅养胃颗粒

组方：北沙参、山楂、乌梅、红花、莪术、土木香、蒲公英、丹参、甘草、白芍、当归。

功效：养阴和胃。

用于胃痛灼热，嘈杂似饥，口咽干燥，大便干结；浅表性胃炎，胃阴不足型慢性胃炎及各种胃部不适症。

方中又见乌梅，而且药名中也有“梅”字，可见乌梅在这个方中为主药。乌梅酸涩性平，善于生津液、止烦渴。在治疗虚热消渴时，常单用煎服（乌梅白糖汤）。因此乌梅与北沙参配搭，治疗胃阴不足、热病伤津很有效。红花、莪术、丹参都属活血化瘀药，可活血祛瘀、通经止痛，用在这里加强了止胃痛的功效。当归辛行温通，补血活血、润肠通便，常与白芍配搭治疗血虚腹痛。山楂消积导滞，蒲公英清热解毒，土木香行气止痛、健脾消食。

这个药的主要功效体现在养阴生津和祛瘀止痛两个方面，适合治疗由胃阴虚导致的胃痛。

养阴口香合剂

药品名称：养阴口香合剂

组方：石斛（鲜）、朱砂根、茵陈、龙胆、黄芩、蓝布正、麦冬、天冬、枇杷叶、黄精、生地黄、枳壳。

功效：清胃泻火，滋阴生津，行气消积。

用于胃热津亏，阴虚郁热上蒸所致的口臭，口舌生疮，齿龈肿痛，咽干口苦，胃灼热痛，肠燥便秘。

方中有大量滋阴生津的药物：石斛、蓝布正、麦冬、天冬、黄精、生地黄，可益胃生津、滋阴清热。其中蓝布正还常用于治疗虚痨咳嗽，与枇杷叶配伍相用，可止咳平喘、润肺化痰。茵陈清利湿热，与黄芩、枳壳同用，可治疗胸闷腹胀、身热倦怠。龙胆清热燥湿、泻肝胆实火，常与黄芩配搭治疗目赤肿痛、胁痛口苦。朱砂根则可治疗腹痛。

整个方子以滋阴清热的功效见长，更偏于补益类药物，对于阴虚有热导致的病症均有效，比如阴虚咳嗽、咽干口苦等。

四、胃阳虚才是胃虚寒

前面的总论部分已经讲过，胃气不是简单的一股气，其实包含着两种精微物质：胃阴和胃阳。胃阴和胃阳并不是独立存在于胃气之外，而是胃气的两个部分。胃阳具有温煦、推动作用，胃阴具有凉润、抑制作用。

【常见症状】胃脘冷痛，绵绵不已，喜温喜按，泛吐清水或夹有不消化的食物，纳少脘痞，口淡不渴，倦怠乏力，畏寒肢冷，舌淡胖，苔白滑，兼见齿痕，脉沉迟或无力。

胃脘冷痛，绵绵不已丨　胃阳虚弱了，胃里温煦的作用就会减退，虚寒内生，寒气凝结在胃中，会出现冷痛感。绵绵不已的意思是时作时止，好像背景音乐似的，总是在那儿，不能断绝。

喜温喜按丨　胃中虚寒时，必定喜欢吃热的食物，吃了才会觉得舒服，比如喝热水、吃热粥等。喜按，就是按着胃会感觉舒服，因为按下去以后，壅滞的气机会暂时散开，所以会觉得舒服。虚证多半喜按，实证多半拒按。

胃痛丨 以寒痛为主，温热外敷后会大幅缓解。

腹泻丨　也是胃阳虚的一种表现。寒泻和热泻也是有区别的，寒泻拉出来的东西不臭，水谷不化，排便的时候声势也不大。热泻不同，排便的时候声势浩大，多半喷射而出，味道恶臭。因此我们从腹泻也可以大概

判断出寒热。

食少脘痞丨　痞，气机阻滞的意思。阳气虚弱，胃部的各项功能都会减退，胃气不降，就会出现该下去的气下不去，全部堵在那里，形成阻滞，此时当然不想吃东西，就算吃也吃不了多少。

口淡不渴丨　脾胃强健的人味觉才比较敏感，才会对味道反应灵敏。脾胃虚弱的人，对味道的反应比较迟钝。因此生病以后，我们经常会出现嘴巴里没味儿的感觉，其实这就是脾胃虚弱的表现。是否口渴和喝多少水无关，只和津液是否充足有关。胃阳虚的人，身体内温度就偏低，不易出汗，也不易消耗津液，因此不觉口渴。

畏寒肢冷丨　这是身体整体辨证后的表现。一个阳气虚弱的人，他自然会有其他阳虚的症状，不会单一地表现在胃部。

舌淡胖，苔白滑，兼见齿痕丨　这是比较典型的阳虚舌象。淡胖，不但表示体内有寒，而且说明水湿代谢不好。因为阳气虚弱，没法温化水饮为气，就像在炉子上烧水，火太小是没法把水烧开汽化的。苔白滑和齿痕都是身体有寒湿的表现，寒和湿经常并见，就像热和湿经常并见一样。因为湿为载体，它可以让寒热停留附着，而且随着湿气的流动，在身体里乱窜。

脉沉迟无力丨　轻轻地搭脉几乎感觉不到跳动，一定要深按以后才能感觉到，但也不是非常有力清楚，而是比较慢而模糊的。

【治疗原则】温中健脾，和胃止痛。

我们来看下具体的用药。所有的药品在使用前请仔细辨证，或在医生指导下服用。具体服用方法及注意事项详见药品说明书。

附子理中丸

药品名称：附子理中丸

组方：附子（制）、党参、白术（炒）、干姜、甘草。

功效：温中健脾。

用于脾胃虚寒，脘腹冷痛，呕吐泄泻，手足不温。

这个方子用药很少，却是经典名方。方中附子辛甘温煦，有峻补元阳、散寒止痛的功效。干姜大辛大热、温脾暖胃，和附子配伍是治疗脾胃虚寒、寒湿内盛的要药。阳虚则气弱，党参益气健脾、补虚助阳、养血生津。脾为中土，喜燥恶湿，白术甘温苦燥，健脾除湿。甘草一可健脾益气，二可缓急止痛。

因此这个药不但可以用于治疗胃阳虚，也可以用于治疗胃有实寒，只要是脾胃的寒证，此药当为首选。

参桂理中丸

药品名称：参桂理中丸

组方：人参、肉桂、附子（制）、干姜、白术（炒）、甘草。

功效：温中散寒，祛湿定痛。

用于脾胃虚寒，阳气不足引起的腹痛泄泻，手足厥冷，胃寒呕吐，寒湿疝气，妇女血寒，行经腹痛。

此方是附子理中丸的加味方，多了肉桂。肉桂甘热助阳以补虚，辛热散寒以止痛，辛散温通以通气血，最善去痼冷沉寒。因此若是寒证更甚，或是有痛经腹痛，选参桂理中丸更合适。

温胃舒颗粒

药品名称：温胃舒颗粒

组方：党参、附子（制）、黄芪（炙）、肉桂、山药、肉苁蓉（制）、白术（炒）、山楂（炒）、乌梅、砂仁、陈皮、补骨脂。

功效：温胃止痛。

用于慢性胃炎，胃脘凉痛，饮食生冷，受寒痛甚。

此方以补阳、补气药为主。党参、附子、黄芪、肉桂、肉苁蓉、补骨脂均为治疗气虚寒盛的常用药，可健脾益气、温阳散寒。山药、乌梅滋阴

生津，山楂、砂仁、陈皮可以理气消滞健脾。

此药阴阳皆补，理气健脾，消积导滞，比理中丸系列多了理气消食的功效。

香砂养胃丸

药品名称：香砂养胃丸

组方：木香、砂仁、白术、陈皮、茯苓、半夏（制）、醋香附、枳实（炒）、豆蔻（去壳）、姜厚朴、广藿香、甘草、生姜、大枣。

功效：温中和胃。

用于不思饮食，胃脘满闷或泛吐酸水。

在组方的十四味药中，化湿运脾的药就有四味：砂仁、豆蔻、姜厚朴、广藿香。它们气味芳香，性味偏燥，可以帮助脾增强运化水湿的功能。有这四味药在里面，香砂养胃丸的祛湿功效可见一斑。

木香、陈皮、香附、枳实均为理气药，可疏肝解郁、行气止痛。让该上的气上去，该下的气下去，郁滞的气散开。有了这四味药，香砂养胃丸又比理中丸系列明显增强了疏调气机的作用。

白术、茯苓、半夏可降逆除湿止泻，甘草则可以补中。虽然此方药在说明书上只是简单地写了温中和胃，但其实功能很强大，气机不畅、湿气困脾、积食腹痛者均有机会使用。

良附丸

药品名称：良附丸

组方：高良姜、醋香附。

功效：温胃理气。

用于寒凝气滞，脘痛吐酸，胸腹胀满。

方中高良姜为姜科植物，它的干燥根茎，有温胃止呕、散寒止痛的功

效。香附疏肝解郁、理气宽中，与高良姜合用，可以温胃散寒、疏肝理气。这个药比前面几种药的适用范围都要小一些，但是药简力专，主要用于治疗胃寒和气机不畅。

小建中颗粒（胶囊）

药品名称：小建中颗粒（胶囊）

组方：白芍、大枣、桂枝、炙甘草、生姜。

功效：温中补虚，缓急止痛。

用于脾胃虚寒，脘腹疼痛，喜温喜按，嘈杂吞酸，食少心悸及腹泻与便秘交替出现的慢性结肠炎，胃及十二指肠溃疡。

方中桂枝温助脾阳、祛散虚寒。白芍用处有三：一是滋养营阴，以补营血；二是柔肝缓急，止腹痛；三是与桂枝相配，调和营卫。生姜可助桂枝温胃散寒，大枣补益脾虚，二者合用，既可调营卫又可和阴阳。炙甘草益气补虚、缓急止痛、调和诸药。

此方最合适治疗中焦虚寒、脾胃失调、阴阳不和之证。

五、脾胃虚弱干吗总是一块儿说？

可能会有朋友感到很奇怪，这个不是胃病的专题吗，为什么会讲到脾？这是因为人体中有几个固定配搭，它们息息相关，甚至生死与共，分别是脾胃、肝胆、心与小肠、肺与大肠、肾与膀胱。这些组合在中医里叫作相表里，比如说脾与胃相表里、肝与胆相表里等。

脾胃是我们身体的中枢环节，它们合在一起的气就叫作中气。如果胃弱了，脾的功能也会丧失大半，因此在讲胃弱的时候，都是脾胃虚弱，两者一块儿说。

脾胃虚弱其实是一个非常笼统的概念，包含了脾气虚、脾阳虚、脾不统血、中气下陷、胃阳虚、胃气虚等中医症候。其中脾气虚是脾胃虚弱的基本类型。

人体中，脾气从左侧升起，胃气从右侧下降，在脾胃的小圆圈运动中，

脾气占主导地位。这也就是说，如果脾气不升，则胃气不降。脾气虚弱也会导致胃的各项生理功能减退。

同时，脾主后天之本。人有先天之本和后天之本两个能量来源。先天之本是与生俱来的，无法增加，所以很多大龄且身体不好的父母，生出来的孩子天生就弱，就是因为先天之本弱。但这种弱性体质是否能改善呢？当然可以，靠的就是后天之本。

脾有吸收水谷精微并将之化生为气血津液、填补肾精的功能，然后肾精又可以转化为肾气提供给全身。说到底，脾是后天根本。所以中医史上金元四大家之一的李东垣先生就专门写过一本书，叫作《脾胃论》，讲的就是所有的病，皆由脾胃虚弱引起，所以治疗时也应以调治脾胃为本。

如果脾气虚弱，表现出的症状就是气血虚弱。

【常见症状】胃脘痞满，隐痛喜按，嗳气，口不知味，甚至不思饮食，大便溏薄，精神不振，形体消瘦，肢体倦怠，少气懒言，面色萎黄或白，舌淡苔白，脉虚。

胃部胀满、隐痛丨　胃气虚弱时，气机不畅，壅滞于中焦，就会出现胀满、隐痛的症状。

喜按丨　当按压腹部时，相当于给了一个外力，让壅滞的气机散开，所以按了以后胃会感觉很舒服。

嗳气丨 胃气上逆后，就会出现嗳气。

食欲减退，不想吃饭丨　脾胃之气虚弱了，胃的受纳、腐熟功能都会减退，这时候人自然会出现食欲不振的症状。

大便溏薄，精神不振，形体消瘦，肢体倦怠，少气懒言，面色萎黄或白，舌淡苔白，脉虚丨　这些症状就不单是胃气虚弱的症状了，还是整个身体气血虚弱的表现。脾胃之气既是人体的后天之本，那它虚弱后，气血当然随之皆虚。

【治疗原则】益气健脾和胃。

我们来看下具体的推荐用药。所有的药品在使用前请仔细辨证，或在

医生指导下服用。具体服用方法及注意事项详见药品说明书。

健脾丸

药品名称：健脾丸

组方：党参、白术（炒）、陈皮、枳实（炒）、山楂（炒）、麦芽（炒）。

功效：健脾开胃。

用于脾胃虚弱，脘腹胀满，食少便溏。

我们可以看到，方中的药物多为炒制，这是因为健脾胃的药如果经过炒制，则补益功能更强，也更容易被脾胃吸收。党参健脾益肺、养血生津，是健补脾胃最常用的药。炒白术不但可以补脾祛湿，还有止泻的功能。陈皮、枳实和山楂是用来行气降逆、消积除滞的。炒麦芽可以行气消食，大麦茶就是将大麦芽炒过以后，直接泡水制成的，可以消食健脾。

健脾丸的用途很广，脾胃虚弱的人都可以服用。里面的药以补益为主，药性平缓，可以当作保健用药连续吃上一个月左右，能很好地改善脾胃功能。

人参健脾丸

药品名称：人参健脾丸

组方：人参、白术（麸炒）、茯苓、山药、陈皮、木香、砂仁、炙黄芪、当归、酸枣仁（炒）、远志（制）。

功效：健脾开胃。

用于脾胃虚弱，脘腹胀满，食少便溏。

一听这个名字，就知道药里面加了人参。那党参和人参有什么区别呢？人参比党参的功能更强，而且是药食同源的中药，因此人参可以作为食物，少量久服，能益寿延年。在功效方面，二者皆有健脾益气、养血生

津的功效。除此之外，人参还可大补元气，安神益智。很多重病之人，快要气脱之时，含一片人参在嘴里，可以让生命再坚持得久一些。若是正常人长期服用，对于神智安宁、睡眠改善有很明显的疗效。

现在很多人对人参都有误解，以为人参性热，其实人参性温。之所以吃人参会上火，一是因为一次性吃得太多，二是很多不良厂家为了缩短人参的生长周期，用化肥改变了人参的性味，导致人参变得很热。

方中的其他几味药，大部分和健脾丸的组方功效差不多，只是另外加了黄芪和当归，加强了补益气血、润肠通便的功效。酸枣仁和远志都属养心安神的药，可养心补肝、宁心安神。

显而易见，人参健脾丸在安养心神、有助睡眠方面功效显著，若是脾胃虚弱，且伴有睡眠不好的症状，选用这个药更对证。

香砂六君子丸

药品名称：香砂六君子丸

组方：木香、砂仁、党参、白术（炒）、茯苓、炙甘草、陈皮、半夏（制）、生姜、大枣。

功效：益气健脾，和胃。

用于脾虚气滞，消化不良，嗳气食少，脘腹胀满，大便溏泄。

这个药的组方以经典方六君子汤打底，里面加了木香和砂仁。六君子是哪六位呢？就是人参（现多用党参代替）、白术、茯苓、甘草、陈皮、半夏。这六味药加在一起的功效为益气健脾、燥湿化痰。木香行气止痛，砂仁化湿开胃。所以这个香砂六君子丸和前面的两个健脾丸相比，除湿和止痛的作用更明显。如果不是用于一般的保健，在治疗方面，肯定是香砂六君子丸更好些，尤其是在燥湿除痰方面，这个药有很显著的疗效，特别适合脾胃虚弱又痰多者服用。

醒脾开胃颗粒

药品名称：醒脾开胃颗粒

组方：谷芽、稻芽、荷叶、香橼、佛手、白芍、甘草、使君子、冬瓜子（炒）。

功效：醒脾调中，升发胃气。

用于面黄乏力，食欲低下，腹胀腹痛，食少便多。

这个药的组方比较脱俗，不是常用的党参、茯苓之类，而是出现了不少新面孔，比如谷芽、稻芽、荷叶、香橼、佛手、使君子、冬瓜子（炒）等。这些多为好吃的食物，只有香橼和使君子这两样东西比较陌生。

香橼也是一种好吃的水果，长得很像梨。香橼成熟的果实可以被晒干当蜜饯，也可以入药，有理气宽中、消胀降痰的功效。使君子是一种植物，它的果实小小的，可以入药，能消除疳积。

方中还有荷叶，这个大家比较熟悉，很多人都知道它可以帮助减肥，因为它可利尿、利大便。所以方中有了荷叶以后，就增加了消积滞的功效。

谷芽、稻芽消食和中、健脾开胃，佛手理气化痰、止呕消胀、舒肝健脾，白芍敛阴止痛，甘草补中，冬瓜子可清肺祛痰。

因此醒脾开胃颗粒更适用于治疗脾胃虚弱导致的痰多、腹胀、便秘或者疳积。

参苓白术丸（散、颗粒）

药品名称：参苓白术丸（散、颗粒）

组方：人参、茯苓、白术（炒）、山药、炒白扁豆、莲子、薏苡仁（炒）、砂仁、桔梗、甘草。

功效：健脾、益气。

用于脾胃虚弱，食少便溏，气短咳嗽，肢倦乏力。

这个方子是以八珍粉的组方为打底方——人参、茯苓、炒白术、山药、炒白扁豆、莲子、炒薏苡仁，因此这个药的功效和八珍粉差不多，可除湿健脾、补益肺胃之气。当然这个药也可以作为保健用药，吃上一段时

间，尤其是那些舌苔厚腻、湿气很重的人，特别适合隔一段时间就吃上两盒。

木香顺气丸

药品名称：木香顺气丸

组方：木香、砂仁、香附（醋制）、槟榔、甘草、陈皮、厚朴（制）、枳壳（炒）、苍术（炒）、青皮（炒）、生姜。

功效：行气化湿，健脾和胃。

用于湿浊中阻、脾胃不和所致的胸膈痞闷、脘腹胀痛、呕吐恶心、嗳气纳呆。

看名字就知道，这个药的主要功能就是顺气，用了木香、醋香附、陈皮、枳壳（炒）、青皮（炒）等很多行气的药，调理气机，疏散郁滞。砂仁、槟榔、厚朴、苍术，除积食、消积滞、燥脾湿，还让胃轻松起来，恢复各项功能。生姜则可化湿健脾，降逆止呕。

因此这个药最适合治疗由脾胃虚弱导致的气滞、气逆，但是顺气丸不属于保健类药物。

六、胃有积食不仅仅是吃得多

胃有积食，大概是胃病里最常见的一种情况了，多见于小儿。因为小儿的控制能力比较差，碰到自己喜欢吃的东西就吃得停不下来，而脾胃又很虚弱，因此很容易造成积食。

胃接受食物的能力是因为胃气下降。同样，食物想顺利消化为食糜，被传送到小肠里，也需要胃气的推动。如果出现积食，至少说明胃气不降，无法推动食物下行。

【常见症状】脘腹痞胀作痛，拒按，嗳腐吞酸，不思饮食，呕吐、吐后胀痛得减，泻下不爽，矢气臭如败卵，大便酸腐臭秽，舌苔厚腻。

脘腹痞胀丨　痞是指胸腹间气机阻塞不舒的一种自觉症状，主要为胀满的感觉，脘腹痞胀时，肚子胀如鼓，敲起来嘭嘭作响。

拒按丨 因为腹中有积食，按压胃后会出现胀痛感。

嗳腐吞酸丨　是指泛酸水、打嗝、嗳气，嘴里有一股酸腐的味道。这是胃气上逆后，将肚子里积食的味道上泛到嘴里的结果。

这里要说一下为什么会泛酸：

胃酸　，是西医里的一个概念，中医里没有。中医里只有阴阳寒热，没有酸碱之分。胃酸用西医的解释是胃液中分泌的盐酸，它可以杀死食物中的细菌，同时帮助消化食物。人的胃是持续分泌胃酸的，但是分泌量会随着昼夜或者吃进来的东西不同而发生改变。

一般来说，引起胃酸过多的原因有两种：一是病理性的，也就是说，胃部本身有疾病，导致胃酸分泌过度。二是长期酗酒，喜欢吃辛辣食物，生活不规律，不定时用餐，精神紧张，大量吸烟，或者是服用了某些对胃有损害的药物。偶尔有些人会因为吃了粗粮、红薯、马铃薯等，产生胃反酸的感觉。那是因为这些食物中含有大量的淀粉、糖、酸等，可刺激胃产生大量胃酸。胃酸过多并上泛，就是泛酸。当胃酸由食管反流到嘴巴里时，就会出现烧心、食管痛、咽喉痛，吞咽困难，甚至是呼吸道的疾病。

但是胃酸并不会自己上泛，只有上逆的胃气才能将胃酸带上来。

因此当你频繁出现泛酸的症状时，说明胃气不降了。此时单纯地用药抑制胃酸，并不能治疗泛酸的问题，反而会影响胃正常分泌胃酸的功能。中医治疗此类问题时皆从调理气机、降逆胃气入手，同时消积导滞、清泻积食产生的郁热。只要帮助胃恢复了正常的生理功能，胃气如常下降，即使有胃酸，也不会上泛。

不思饮食丨　这很好理解，就是说肚子里的食物没有被推送下去，积聚在胃中，身体会本能地抗拒进食。

呕吐丨　这也是胃气上逆的表现。气往上冲，带着胃里的东西一起，就会有恶心想吐的感觉。

泻下不爽，矢气臭如败卵，大便酸腐臭秽丨　胃气不降，推动粪便下行无力，自然泻下不爽。矢气臭如败卵是指放出的屁有股臭鸡蛋的味道，其实是肠胃积滞产生的气体造成的。大便酸腐臭秽也和积滞没有及时排

泄有关。

舌头中部的舌苔厚腻丨 这是比较典型的有积食的舌苔。

【治疗原则】消积导滞。

我们来看下具体的用药。所有的药品在使用前请仔细辨证，或在医生指导下服用。具体服用方法及注意事项详见药品说明书。

健胃消食片（口服液）

药品名称：健胃消食片（口服液）

组方：太子参、陈皮、山药、麦芽（炒）、山楂。

功效：健胃消食。

用于脾胃虚弱所致的食积，症见有不思饮食、嗳腐酸臭、脘腹胀满；消化不良见上述症候者。

方中太子参益气健脾、生津润肺，但是补气之力较党参、人参都弱些，属补气药中清补之品。这味药适用于小儿及热病之后，气阴不足，倦怠自汗，口干口渴，不宜温补者。陈皮理气健脾、燥湿化痰，山药补脾养胃、生津益肺。炒麦芽主要功效为行气消食、健脾开胃，和山楂同用消食作用更强。此方虽为消积食方，但是补益能力也很强，可气阴双补，更适合于热证之后脾胃虚弱导致的积食症。

小儿健脾化积口服液

药品名称：小儿健脾化积口服液

组方：人参、黄芪、白术、茯苓、谷芽、鸡内金（炒）、莱菔子、伸筋草、苦杏仁、乌梅、大黄、功劳叶、瓜蒌子、紫草、甘草等。

功效：益气健脾，消食化积。

用于脾虚夹滞所致的不思饮食，精神不振，形体消瘦，大便干结等症的辅助治疗。

此方以四君子汤打底，益气健脾之效自不必说，加上黄芪更增补气升阳、生津养血之力。谷芽、鸡内金、莱菔子都是消食健脾、降气化痰的常用药，尤其是鸡内金，广泛用于米面、薯芋、乳肉等各种积食症。苦杏仁、瓜蒌子有止咳化痰的作用，若是积食引起的咳嗽，此方也可以治疗。

此方以补益为主，兼消积止咳，如要解决脾胃虚弱孩子的积食症，此药可选。

小儿复方鸡内金散

药品名称：小儿复方鸡内金散

组方：鸡内金、六神曲。

功效：健脾开胃，消食化积。

用于小儿因脾胃不和引起的食积胀满，饮食停滞，呕吐泄泻。

鸡内金为家鸡的干燥砂囊内壁。杀鸡后，取出鸡肫，立即剥下内壁，洗净干燥后使用。鸡内金消食化积的作用很强，可健运脾胃，能消各种积食。若病情较轻，单味研末冲服即有效；若食积严重，常与山楂、麦芽、六神曲等同用，以增强消食化积的功效。六神曲是辣蓼、青蒿、杏仁等药加入面粉混合后发酵而成的曲剂，可消食和胃，常用于治疗食积停滞，脘腹胀满，食少纳呆，肠鸣腹泻。

鸡内金和六神曲合用可健脾开胃、消食化积，虽然功效单一，但药简力专。

四磨汤口服液

药品名称：四磨汤口服液

组方：木香、枳壳、乌药、槟榔。

功效：顺气降逆，消积止痛。

用于婴幼儿乳食内滞、积食症，症见腹胀、腹痛、啼哭不安、厌食

纳差、腹泻或便秘；中老年气滞、积食症，症见脘腹胀满、腹痛、便秘；以及腹部手术后促进肠胃功能的恢复。

这是一种婴幼儿和老年人比较常用的消积食药。方中木香、枳壳、乌药都属理气药，有行气止痛、消积食的作用。槟榔不但可以消积食、化湿气，还有个很特别的作用，就是打虫子，对于蛔虫、钩虫、姜片虫等肠道寄生虫都有驱杀作用。

老人或者腹部动过手术的人，肠气不通、便秘时，用四磨汤就很好，可以顺气降逆。因此此药的特长主要在理气方面，若是气胀气滞、腹胀腹痛，它可作为首选。

保和丸

具体分析见积食咳嗽。

大山楂丸

具体分析见积食咳嗽。

七、多年治不好的胃病多半是因为肝胆犯胃

肝胆为什么会和胃有关系？这是因为五脏六腑也有自己的五行，关系也有生克。它们都不是单独存在，而是相互依存与克制的。

脾胃的五行为土，肝胆的五行为木。单纯从五行上来讲，肝胆是克脾胃的，因此"治未病者，见肝之病，知肝传脾，当先实脾"。意思是治病时，若是看到肝胆有病，就要想到肝胆会克伐脾胃，为了防治未病，就应该先强健脾胃，以防被伤害。

如果不小心没有做好防御措施，肝胆真的侵犯了脾胃呢？这就是我们常说的肝胆犯胃。

【常见症状】胃脘、胁肋胀满疼痛，嗳气、呃逆、吞酸，情绪抑郁，善太息，不欲食，舌边尖红。

胁肋疼痛丨　肝经循行身体两侧，若是肝气不舒，胁下肋骨那里就会出现胀痛感。女人则常表现为乳房胀痛或者乳腺结节。

胃痛、胃胀、嗳气、呃逆、泛酸丨　既然是肝胆犯胃了，那么胃的各项功能就会出现问题，胃气不降，脾胃消化能力减弱，从而导致各种胃部症状。

善太息丨　　“太”在这里其实是个通假字，通叹气的“叹”字。因此“善太息”的意思就是喜欢深深地叹气。为什么会出现这种症状呢？因为肝气郁滞后，气机瘀阻在身体的两侧很难受，我们就要用深深的叹息来拉伸一下身体，以舒畅气机，这样做后会感到很舒服。

情志抑郁丨　这属于肝病的范畴。肝主情志，七情六欲但凡过度都会伤肝。肝郁会导致情绪低落抑郁，反之，长期处在焦虑、气愤的情绪中，也会反过来伤害肝功能。

没食欲丨　这是肝胆犯胃后最常见的情况。胃气上逆，堵在胸口，不但气闷，而且吃不下东西。所以自有古训，饭桌上不能训孩子，什么事儿都等吃完饭再说，就怕肝气犯胃，时间一长损伤了孩子的脾胃。

舌尖边红丨　舌头是人体的全系反射区，舌的两边属于肝胆的位置。如果肝气郁滞、郁结化火，舌头两边颜色就会很红。舌尖部分为心肺，肝木生心火，当肝火很旺时心火也会旺盛，舌尖自然很红。

【治疗原则】舒肝和胃，理气解郁。

我们来看下具体的用药。所有的药品在使用前请仔细辨证，或在医生指导下服用。具体服用方法及注意事项详见药品说明书。

越鞠丸

药品名称：越鞠丸

组方：香附（醋制）、川芎、栀子（炒）、苍术（炒）、六神曲（炒）。

功效：理气解郁，宽中除满。

用于胸脘痞闷，腹中胀满，饮食停滞，嗳气吞酸。

这个药很好，可惜很多人都不知道。它好在哪里呢？这个药不仅仅解肝

郁，还同时解好多郁——气郁、血郁、火郁、湿郁、痰郁、食郁。方中香附为主药，可行气解郁，治疗气郁；川芎为血中的气药，可以走血，行气活血，解血郁；栀子清热泻火，解火郁；六神曲消食和胃，解食郁；苍术燥湿健脾，解湿郁和痰郁。所以这几种药配伍起来，行气解郁、气行血活、祛湿清热、健脾消食，六郁全解。

此药不是只有患胃病时才能使用，只要有六郁症状之一，即可选用。也可以依据症状，选择其他中成药同时服用，加强效果。比如湿重，可以配搭参苓白术丸；火郁较重，可以配搭双黄连口服液；食郁严重，配搭保和丸等。

越鞠保和丸

药品名称：越鞠保和丸

组方：栀子（姜制）、六神曲（麸炒）、香附（醋制）、川芎、苍术、木香、槟榔。

功效：疏肝解郁，开胃消食。

用于气郁停滞，倒饱嘈杂，胸腹胀痛，消化不良。

此方为越鞠丸加木香、槟榔。木香行气止痛、健脾消食，槟榔行气消积、利水杀虫，越鞠丸加上这两味药后，理气解郁和消食除湿的功能都有所加强，气郁和食郁更明显者，可以选用。

加味逍遥丸

药品名称：加味逍遥丸

组方：柴胡、当归、白芍、白术（炒）、茯苓、甘草、牡丹皮、栀子（姜炙）、薄荷、生姜。

功效：疏肝清热，健脾养血。

用于肝郁血虚，肝脾不和，两胁胀痛，头晕目眩，倦怠食少，月经不调，脐腹胀痛。

很多人都知道加味逍遥丸可以治疗肝气郁结，但是很少有人知道这个药还可以治疗胃病。肝气亢盛会克伐脾胃，使胃部出现症状，此时病机不在脾胃，而在肝胆。因此如果只用健脾和胃的药，只能缓解部分症状，并不能除根。

加味逍遥丸中，柴胡辛行苦泄，性善条达肝气，疏肝解郁。这味药常用于治疗肝失疏泄，气机郁阻所致的胸胁或少腹胀痛、情志抑郁，妇女月经不调、痛经等症。当归、白芍活血养血，血充则肝柔。白术、茯苓除湿健脾，以防肝木克伐。牡丹皮、栀子清热凉血，以解肝郁化火。方中加少许薄荷，为的是疏散郁遏之气，透达肝经郁热。生姜、甘草降逆和中，补气生津。

方中既有疏肝解郁的药，也有调和脾胃的药，因此可以用于治疗肝胆犯胃引起的诸多病症。一旦肝气调达，脾血充足，胃病不治而愈。

小柴胡颗粒

小柴胡颗粒在感冒、发烧的专题里，都有讲到过。它的主要功效为和解少阳，主治胆经之证。但是由于肝胆互为表里，方中的主药柴胡入肝胆经，所以小柴胡汤也常作为基础方，用在各类肝病的治疗中[此书分享微 信jnztxy]。

小柴胡颗粒中，柴胡疏泄郁滞的气机、黄芩清泄肝胆之热，二药同用，一散一清，可解肝胆郁热。剩下的党参、甘草、半夏、生姜、大枣都是健补脾胃的药，可以止呕降逆、益气生津。因此小柴胡的功效为疏肝和胃，不仅感冒发烧时可以用，若是出现食欲不振，心烦喜呕等胃部症状，一样可以用。

舒肝和胃丸

药品名称：舒肝和胃丸

组方：香附（醋制）、白芍、佛手、木香、郁金、柴胡、白术（炒）、陈皮、广藿香、槟榔（炒焦）、乌药、炙甘草、莱菔子。

功效：疏肝解郁，和胃止痛。

用于肝胃不和，两胁胀满，胃脘疼痛，食欲不振，呃逆呕吐，大便

失调。

方中，香附、佛手、木香、陈皮、乌药都属理气药，可疏肝解郁、理气宽中，对于肝郁诸证皆有疗效。郁金为活血止痛药，辛散苦泄，既能活血化瘀以止痛，又能疏肝行气以解郁。柴胡入肝胆经，是治疗肝胆病的要药，可疏肝解郁、升举阳气。白芍柔肝敛阴。广藿香、白术、槟榔、莱菔子、炙甘草，均为治疗脾胃的常用药，可燥湿健脾、消积导滞、补气生津。

正如药名所示，这个药以疏肝为主，兼养脾和胃，因此对于肝胆犯胃诸症，最为对证。

左金丸

药品名称：左金丸

组方：黄连、吴茱萸。

功效：泻火，疏肝，和胃。

用于肝火犯胃，脘胁疼痛，口苦嘈杂，呕吐酸水，不喜热饮。

这个药主治肝火犯胃证。此证由肝郁化火、横逆犯胃，肝胃不和所致。方中重用黄连，入肝经清肝火，同时清胃热、泻心火，一举三得。由于黄连为大苦大寒之品，因此加入少量辛热的吴茱萸，辛开肝郁，同时既帮助黄连和胃降逆，又能牵制黄连苦寒，以不伤脾胃。因此此方为肝火犯胃的常用方，以呕吐吞酸，胁痛口苦，舌红苔黄为辨证要点。

加味左金丸

药品名称：加味左金丸

组方：姜黄连、制吴茱萸、黄芩、柴胡、木香、醋香附、郁金、白芍、醋青皮、麸炒枳壳、陈皮、醋延胡索、当归、甘草。

功效：平肝降逆，疏郁止痛。

用于肝郁化火、肝胃不和引起的胸脘痞闷、急躁易怒、嗳气吞酸、

胃痛少食。

仔细看组方，我们就会发现这药其实为左金丸与舒肝和胃丸的合方。因此这个药是在左金丸清热的基础上加了行气止痛、养脾和胃的药，使得药性更缓和，功效更全面，适应证也更广泛一些。

气滞胃痛颗粒

药品名称：气滞胃痛颗粒

组方：柴胡、延胡索（炙）、枳壳、香附（炙）、炙甘草。

功效：疏肝理气，和胃止痛。

用于肝郁化火、肝胃不和引起的胸脘痞闷、急躁易怒、嗳气吞酸、胃痛少食。

此方比较简约，柴胡、香附疏肝解郁，理气宽中，延胡索行气止痛，枳壳消积导滞，炙甘草和胃生津。药简效明，对于肝胆犯胃之证，尤其是痛症，疗效显著。

胃苏颗粒

药品名称：胃苏颗粒

组方：紫苏梗、香附、陈皮、香橼、佛手、枳壳、槟榔、鸡内金（制）。

功效：理气消胀，和胃止痛。

用于气滞型胃脘痛，症见胃脘胀痛，窜及两胁，得嗳气或矢气则舒，情绪郁怒则加重，胸闷食少，排便不畅及慢性胃炎见上述症候者。

此方中的主药为紫苏梗。紫苏梗是紫苏的干燥茎，性味辛温，可理气宽中、止痛，常用于胸膈痞闷、胃脘疼痛、嗳气呕吐等症。香附、香橼、佛手、陈皮均为理气药，可疏肝解郁、理气宽中、和胃止痛。枳壳、槟榔、鸡内金既可消积导滞，又可健补脾胃，帮助脾胃恢复功能。因此此

药的长项为行气和止痛，与气滞胃痛颗粒的适应证很像。

肝胆犯胃大概是胃病里“最难治”的一种了，因为很多人都没想到病在肝胆，而只是一味地用药治胃。可是一旦找准病机，这类胃病一样见效很快，药到病除。

八、胃病中成药对比表

	药品名称	共同点（功效+治疗症状）	侧重点（同时出现以下症状时，优先选用）
胃有实热	牛黄清胃丸	清泻胃热。	长于滋阴润燥理气——适用于燥证明显，症见为口干口渴，小便短少。
	黄连上清丸	症见：胃脘灼痛、拒按，渴喜冷饮，消谷善饥，口气臭秽，牙龈红肿疼痛，甚则化脓、溃烂，或见齿衄，小便短黄，大便秘结。	表里双解，用途较广，外感发热或肺胃实热时皆可使用。
	清胃黄连丸		清中不燥，泻中和缓，长于滋阴凉血——适用于胃热伤津，舌红干燥，口渴唇干，便秘不严重者。
	唇齿清胃丸		长于清热止痛，对胃火炽盛导致的牙龈肿痛效果更好。
	藿香清胃胶囊		长于清热化湿，醒脾消滞——适用于胃肠道湿热诸症。
胃有虚热	阴虚胃痛胶囊	症见：养阴益胃。胃脘嘈杂，隐隐灼痛，食欲不振，饥不欲食，干呕呃逆，口燥咽干，大便闭结，小便短少。	止痛作用明显。
	养胃舒软胶囊		扶正固本，阴阳双补，适用于慢性萎缩性胃炎、慢性胃炎引起的诸症。
	参梅养胃颗粒		长于养阴生津，祛瘀止痛——适用于胃阴不足型慢性胃炎及各种胃部不适症。
	养阴口香合剂		对胃热津亏，阴虚郁热上蒸所致的口臭效果较好。
胃阳虚	附子理中丸	温中健脾，和胃止痛。	还可用于治疗胃有实寒，只要是脾胃的寒证，此药一般作为首选。
	参桂理中丸	症见：胃脘冷痛，绵绵不已，喜温喜按，泛吐清水或夹有不消化的食物，纳少脘痞，吞酸嘈杂，口淡不渴，倦怠乏力，畏寒肢冷。	温中散寒之力更强，若寒证更甚，则选用此药。
	温胃舒颗粒		补气补阳为主，长于理气健脾消食。
	香砂养胃丸		长于调畅气机——气机不畅、湿气困脾、积食腹痛时均可使用。
	良附丸		药简力专，胃寒和气机不畅时均可选用。
	小建中颗粒		温中补虚，缓急止痛，适用于治疗中焦虚寒、脾胃失调、阴阳不和之证。

续表

	药品名称	共同点（功效+治疗症状）	侧重点（同时出现以下症状时，优先选用）
脾胃虚弱	健脾丸	益气健脾和胃。 症见：胃脘痞满，隐痛喜按，嗳气，口不知味，甚至不思饮食，大便溏薄，精神不振，形体消瘦，肢体倦怠，少气懒言，面色萎黄或白。	药性平缓，以补益为主，凡脾胃虚弱者皆可服用。
	人参健脾丸		长于养心安神，脾胃虚弱兼睡眠不好时选用。
	香砂六君子丸		长于燥湿化痰，行气，脾胃虚弱兼痰多者选用。
	醒脾开胃颗粒		长于醒脾调中，升发胃气——症见痰多、腹胀、便秘、疳积。
	参苓白术丸		组方大多为药食同源，安全，可作为保健用药吃上一段时间。
	木香顺气丸		长于调理气机，疏散郁滞，适用于脾胃虚弱导致的气滞、气逆。
胃有积食	健胃消食片	消积导滞。 症见：脘腹胀满，嗳腐吞酸，不思饮食，呕吐、吐后胀痛得减，泻下不爽，矢气臭如败卵，大便酸腐臭秽。	气阴双补，适用于热证之后脾胃虚弱导致的积食症。
	小儿健脾化积口服液		以补益为主，兼消积止咳，适用于小儿脾虚夹滞引起的积食、咳嗽等症。
	小儿复方鸡内金散		药简力专，适用于小儿积食之症。
	四磨汤口服液		长于顺气降逆，适用于婴幼儿乳食内滞、积食症；或老人、腹部手术者术后出现肠气不通、便秘之症。
	保和丸		长于消食导滞兼化痰和胃。
	大山楂丸		为消积导滞常用药，善消肉食、米面之食。

续表

	药品名称	共同点（功效+治疗症状）	侧重点（同时出现以下症状时，优先选用）
肝胆犯胃	越鞠丸	疏肝和胃，理气解郁。 症见：胃脘、胁肋胀满疼痛，嗳气、呃逆、吞酸，情绪抑郁，善太息，不欲食，舌边尖红。	善于治疗气郁、血郁、火郁、湿郁、痰郁、食郁。只要出现六郁症状之一，即可选用。
	越鞠保和丸		气郁和食郁明显者选用。
	加味逍遥丸		适用于肝胆犯胃引起的诸多病症，如两胁胀痛，头晕目眩，倦怠食少，月经不调等。
	小柴胡颗粒		长于疏肝和胃，凡出现往来寒热，胸胁苦满，默默不欲饮食，心烦喜呕，口苦咽干症其中之一时，即可选用。
	舒肝和胃丸		以舒肝为主，兼养脾和胃，对于肝胆犯胃诸证，最为合适。
	左金丸		药简力专，长于清肝泻火，适用于肝火犯胃证。
	加味左金丸		在左金丸的基础上多了行气止痛的功效。
	气滞胃痛颗粒		长于行气止痛，对于肝胆犯胃，尤其是痛症，疗效显著。
	胃苏颗粒		长于理气消胀，适用于肝气郁滞型胃脘疼痛。





第五章　便秘的辨证与用药

气秘　热秘　虚秘　冷秘

人可以几天不吃东西，说不定还会越来越轻松。但是几天不大便，整个人就很不好了。便秘有很多原因，中医也各有办法，所以便秘不可怕，可怕的是你不知道为什么便秘，自己胡乱用药。

一、好好的怎么就便秘了呢？

《中医内科学》对便秘的定义是：粪便在肠内滞留过久，秘结不通，排便周期延长，或周期不长，但粪质干结，排出艰难，或粪质不硬，虽有便意，但便而不畅的病症。

可以总结为三个特征：时间久、粪便干、排便难 。

自古以来就有便秘证，各代医家也都有自己的看法和治疗思路。东汉时的《伤寒杂病论》提出便秘当从阴阳分类；宋代的《圣济总录》则把便秘的证治分类概括为寒、热、虚、实四个方面；金元时期的《医学启源》里，又将此证归为两大类：实秘和虚秘。经过后世医家不断地充实和发展，实秘和虚秘的治疗总则已经成为现代临床论治便秘的纲领。

辨证是否便秘主要有以下几点：

1. 排便间隔时间超过自己习惯的一天以上，或两次排便时间间隔三天以上。

2. 大便粪质干结，排出困难，或大便不畅。

3. 常伴有腹胀、腹痛、口臭、纳差及神疲乏力、头眩心悸等症。

4. 有慢性病，而非一时肠结急症。

【病因病机】

便秘的病因归纳起来有饮食不节、情志失调、外邪犯胃、禀赋不足等。病机主要是热结、气滞、寒凝、气血阴阳亏虚引起的肠道传导失司，具体如下图所示：

便秘的基本病变属大肠传导失常，同时与肺、脾、胃、肝、肾等脏腑的

功能失调有关。比如，胃热过盛，消耗了津液，大肠有失濡润，变得非常干燥，那么粪便就如同沙上行舟，无法前行，秘结成团，很难排出。这时只要增加体内津液即可通便。同样，如果脾肺气虚，大肠传送无力，大便没有了前进的推动力，还是无法顺利排出。此时的治疗方法则是补中益气，气足则便出。

饮食不节	饮酒过度，过食辛辣肥甘厚味→肠胃积热→热秘 恣食生冷→阴寒凝滞→肠胃传导失司→冷秘
情志失调	忧愁思虑过度，或久坐少动→脾伤气结→气秘 抑郁恼怒→气机郁滞→通降失常，传导失职→糟粕内停，不得下行→气秘
外邪犯胃	外感寒邪→阴寒内盛，凝滞胃肠→失于传导，糟粕不行→冷秘 热病之后，肠胃燥热→耗伤津液→大肠失润→热秘
禀赋不足	素体虚弱，病后、产后之人： 气血亏虚：气虚则大肠传送无力→气秘；血虚则津枯肠道失润→大肠失荣→虚秘 阴阳亏虚：阴亏则肠道失荣→肠燥干结→虚秘；阳虚则肠道失于温煦→冷秘

可见，人体是一个整体，不能单看任何一个症状来进行靶向治疗，脏腑之间紧密相连，治疗时一定要整体分析，找准病机，辨证论治。

实证——热秘、气秘、冷秘

虚证——虚秘（气虚、血虚、阴虚、阳虚）

基本治则——以通下为主，但不可单纯用泻下药

实秘——邪滞胃肠，壅塞不通——祛邪为主——泻热、温散、通导

虚秘——肠失濡养，推动无力——扶正为主——益气温阳，滋阴养血

至于如何辨证寒热虚实，就要参考身体的其他症状了。

二、气不通就会导致气秘

气机郁滞，忧愁思虑，脾伤气结；抑郁恼怒，肝郁气滞；久坐少动，气机不利均可导致腑气郁滞，通降失常，传导失职，糟粕内停，不得下行，或欲便不出，或出而不畅，或大便干结而成气秘。

【常见症状】大便干结，或不甚干结，欲便不得出，或便而不畅，肠鸣矢气，腹中胀痛，胸胁满闷，嗳气频作，饮食减少，舌苔薄腻，脉弦。

下面我们来一一分析各症状的含义：

大便干结，或不甚干结丨　气秘主要是气机郁滞、不能推便下行而导致的便秘，与气有关，与肠道本身无关。如果肠内津液充足，即使粪便停留几日，也不会太过干燥，所以有可能干结也有可能不甚干结。

欲便不得出，或便而不畅丨　归根结底还是力气不够，推动力太弱，无法一泄而出，或者感觉粪便已经在肛门口，就差最后一点儿力气排出。

肠鸣矢气丨　肠鸣其实就是肠道蠕动时发出的漉漉水声，常人都有，只是声音低而缓，很难听见。当肠内有积粪，造成肠梗阻的时候，气机被阻，会发出金属音。矢气就是我们常说的放屁。人体肠道只要有食物被分解，肠道气体就会积累，当肠道不通时，气体压力就会增加，因此会频频出现放屁的现象。

腹中胀痛丨　不管是气体郁滞，还是燥粪积聚，都有可能引起腹痛。如果是气积导致的腹痛，一般按压后即可缓解，因为外力把积气散开了。如果是燥粪导致的肠梗阻引起的腹痛，则拒按。

胸胁满闷丨　虽然病位不在胃肠道，但也是气秘常见的兼症。因为气秘归根结底是气机郁滞的问题，这种问题不仅仅出现在腹部，也有可能全身气机都不畅。如果气结在胸，就会有胸胁满闷的症状。

嗳气频作丨　嗳气其实是胃气上逆的症状。当气机不畅时，该下去的胃气不下去反而上逆，就会产生嗳气。气秘很重要的一个原因就是胃气不降，不能推动粪便下行。

饮食减少丨　胃气不降的时候，胃的受盛功能就会受到影响，不想纳入更多的食物，此时人就会没有食欲，或者吃一点儿就有饱胀感。

舌苔薄腻丨 如果没有明显的寒热，舌苔也无明显的白或者黄。

脉弦丨 肝气郁结就会出现弦脉，把脉时就好像按在了琴弦上。

【治疗原则】顺气导滞。

木香槟榔丸

药品名称：木香槟榔丸

组方：木香、槟榔、枳壳（炒）、陈皮、青皮（醋炒）、香附（醋制）、三棱（醋炙）、莪术（醋炙）、黄连、黄檗（酒炒）、大黄、牵牛子（炒）、芒硝。

功效：行气导滞，泻热通便。

用于湿热内停，赤白痢疾，里急后重，胃肠积滞，脘腹胀痛，大便不通。

方中木香、枳壳、陈皮、青皮、香附都属理气药，功效为理气健脾、消积化滞。槟榔辛散苦泄，善行肠胃之气，消积导滞，兼能缓泻通便。

三棱、莪术是常用的配搭，功效为破血行气、消积止痛；黄连和黄檗都属清热药，可清热燥湿、泻火解毒；大黄、牵牛子、芒硝为泻下药，可润燥软坚、泻下通便。

整个方子不仅可以泻下，而且除湿热，可以用于湿热体质的气秘。辨证时可以注意舌象，舌苔多为黄厚腻、舌质红，脉则沉实有力。

宽中顺气丸

药品名称：宽中顺气丸

组方：木香、陈皮、香附（醋炙）、三棱（麸炒）、莪术（醋炙）、五灵脂（醋炙）、猪牙皂、黄芩、牵牛子、大黄、滑石。

功效：顺气宽胸，消积化滞。

用于气血郁滞，停食停水引起的胸膈痞满，膨闷胀饱，不欲饮食，

脘腹胀痛，大便秘结。

这个药的组方和木香槟榔丸很像，主要是少了黄连、黄檗，多了五灵脂、猪牙皂和黄芩。五灵脂，名字听起来很美，但其实它是一种鼠科动物的干燥粪便，一般采收后都要经过醋炙或者酒炙后才能入药，功效为活血止痛、化瘀止血。猪牙皂归大肠经，有散结消肿、通大便的作用。黄芩的功效和黄连差不多，主要是清热燥湿、泻火解毒。

综合来看，宽中顺气丸的整体功效比木香槟榔丸多了消肿止血的功效。如果便秘后引起大便干结带血或肛门肿痛，就可以选用这款药。

四磨汤口服液

药品名称：四磨汤口服液【胃有积食里已详细论述】

组方：木香、枳壳、乌药、槟榔。

主要作用：顺气降逆，消积止痛。

用于婴幼儿乳食内滞证，症见腹胀、腹痛、啼哭不安、厌食纳差、腹泻或便秘；中老年气滞、积食症，症见脘腹胀满、腹痛、便秘。

此方中总共四味药，其中木香、枳壳、乌药这三味都属理气药，可以行气止痛、健脾消食。槟榔可以消积导滞，是配合行气的药，可以将肠中积粪推出，对治疗气秘很有效。

此药中只有行气和导滞的药，没有清热燥湿的药，所以是气秘兼有热证的话就不适用了。

三、便秘也分寒热，热秘得用寒药

热秘多为饮酒过度、过食辛辣肥甘厚味；邪热炽盛，汗出过多；误用发汗，津液外泄等，致使肠中干燥，里热更甚，燥屎内结而成。

【常见症状】大便干结，腹胀腹痛，口干口臭，面红心烦或有身热，小便短赤，舌红苔黄燥，脉滑数。

来分析一下各症状的含义：

大便干结丨　　热伤津，当胃肠道内有热时，不仅仅会伤肠内津液，粪便中的水分也会被炼干，因此大便干结，有时甚至坚硬如石，成颗粒状。

腹胀腹痛丨　　　热气熏蒸肠道，肠道干涸，燥粪难行，堵塞肠道形成积滞，因此会引起胀痛。

口干口臭丨　　体内有热，就会耗损津液。津液不能上达以滋润口舌，就会口干。胃肠内的积食被热气熏蒸，发出臭味，臭味又随着上逆的胃气到了口腔，因此产生口臭。

面红心烦或有身热丨　　当体内有实热时，火性上炎，就会出现头面部的红热之症。热伤阴液，心阴不足，就会烦热。

小便短赤丨　　　体内津液被耗，归于膀胱的废液也会减少，因此尿少而黄。

舌苔黄燥丨 这是体内有实热时比较典型的舌苔症状。

【治疗原则】泻热导滞，润肠通便。

黄连上清丸／片

药品名称：黄连上清丸／片【胃实热里已详细论述】

组方：黄连、栀子（姜制）、连翘、蔓荆子（炒）、防风、荆芥穗、白芷、黄芩、菊花、薄荷、酒大黄、黄檗（酒炒）、桔梗、川芎、石膏、旋覆花、甘草。

功效：散风清热，泻火止痛。

用于风热上攻、肺胃热盛所致的头晕目眩、牙齿疼痛、口舌生疮、咽喉肿痛、耳痛耳鸣、大便秘结、小便短赤。

此方中的很多药我们都已经熟悉了，比如清热的黄连、栀子、连翘、黄芩、酒大黄、酒黄檗、石膏。这七种药打底，此药清热解毒的功效可见一斑。蔓荆子、菊花、薄荷、防风、荆芥穗、白芷都属解表药，既可发散风热，又可驱散表寒。因此有表寒的热证可以选用此药，比如受寒后出现高热、便秘等症。桔梗不仅可以宣利肺气，还能通利二便，因肺与

大肠相表里。川芎活血行气，常用于治疗腹痛等症。甘草则可清咽利喉。

综上所述，黄连上清丸上可治疗头面部的热证，中可消除胃肠道的积滞，下又通利二便，让积热从下焦走，是可以通利三焦的全能药。因此这个药的治疗范围非常广，只要是身有实热之证，皆可选用。不过要注意的是，此药寒凉，中病即止，不可久服。

牛黄清胃丸

药品名称：牛黄清胃丸【胃实热里已详细论述】

组方：人工牛黄、大黄、菊花、麦冬、薄荷、石膏、栀子、玄参、番泻叶、黄芩、甘草、桔梗、黄檗、连翘、牵牛子（炒）、枳实（沙烫）、冰片。

功效：清胃泻火，润燥通便。

用于心胃火盛，头晕目眩，口舌生疮，牙龈肿痛，乳蛾咽痛，便秘尿赤。

牛黄清胃丸和黄连上清丸的组方差不多，主要区别是“一多一少”，多了牛黄和冰片，少了荆芥穗、白芷、防风这三种散表寒的药。

牛黄就是牛干燥的胆结石。宰牛时，发现牛有胆结石，就滤去胆汁，将牛黄取出，除去外部的薄膜，阴干，研成细末后入药。所以真正的牛黄是非常珍贵的，价格也高，一般在药品里出现的都是人工牛黄。人工牛黄是由牛胆粉、胆酸等一系列化工元素加工而成的，性味苦凉，可以清热解毒、祛痰定惊，常用于治疗痰热谵狂、神昏不语、小儿急惊风、咽喉肿痛、口舌生疮等热证。

冰片是龙脑香科植物的树脂加工品，性味苦寒，有开窍醒神、清热止痛的功效，也常用于治疗各种上焦热证。

相比之下，牛黄清胃丸清热的力度更胜一筹，尤其是对于上焦的热证。而在治疗热秘方面，功效则和黄连上清丸差不多。

清泻丸

药品名称：清泻丸

组方：大黄、黄芩、枳实、甘草、朱砂粉。

功效：清热，通便，消滞。

用于实热积滞所致的大便秘结。

这个药的组方很简单，只有五味药。前面四味药是清热泻下的常用药，不再赘述，讲讲最后一味药——朱砂粉。

朱砂为硫化物类矿物质，经过中药炮制后变为细砂入药，性味甘寒，有毒，可清心安神、明目解毒。它常用于治疗咽喉肿痛、口舌生疮。

清泻丸药简力专，主要功效就是清热通便，但因为有了朱砂粉，所以对上焦的热证也有疗效。但是朱砂有毒，不宜大量服用，也不宜少量久服，中病即止便可。

防风通圣丸

药品名称：防风通圣丸【发热里已详细论述】

组方：防风、荆芥、薄荷、麻黄、大黄、芒硝、栀子、滑石、桔梗、石膏、川芎、当归、白芍、黄芩、连翘、甘草、白术（炒）。

功效：解表通里，清热解毒。

用于外寒内热，表里俱实，恶寒壮热，头痛咽干，小便短赤，大便秘结，风疹湿疮。

此药的配伍思路和黄连上清片很像，既有解表药（寒热皆有），又有清里热的药，同时通利二便，攻积泻下，也是一个通利三焦不可多得的好药。除了治疗热证导致的便秘，此药也可以用于治疗风寒和风热感冒引起的发热、便秘等。

排毒养颜胶囊

药品名称：排毒养颜胶囊

组方：大黄、白术、西洋参、芒硝、枳实、青阳参、小红参、肉苁蓉、荷叶。

功效：益气活血，通便排毒。

用于气虚血瘀，热毒内盛所致便秘、痤疮、颜面色斑。

排毒养颜胶囊，这个药名听起来就知道和补充气血有关，否则也没法养颜。方中有三种参药，分别是西洋参、青阳参、小红参。西洋参补气养阴、清热生津；青阳参清热镇惊、祛风杀虫；红参大补元气、益气摄血。因此虽然用到三种参，但补气的只有西洋参和红参，青阳参是用来清热的。

肉苁蓉这味药在治疗便秘的药方中也经常见，功效为补肾阳、益精血、润肠通便。因其本身性温，因此用在治疗热秘时常会配伍凉药使用。

荷叶性味苦平，具有清暑化湿、凉血止血的作用，自古以来被奉为瘦身良药，就是因为它可通利二便，帮身体把油脂排出体外。白术燥湿健脾，枳实、大黄、芒硝可以清热、攻积、泻下。

从整个方子的配伍来看，有补益类药物、清热泻下类药物，确实可以益气活血、通便排毒。这个方子较前面几个药来说，药性更温和一些，可以服用一段时间，不必中病即止。

大黄通便片（颗粒）

药品名称：大黄通便片（颗粒）

组方：大黄。

功效：清热通便。

用于实热食滞，便秘以及湿热型食欲不振。

大黄这味中药是植物大黄的干燥根和根茎，采挖后去除外皮，切片干燥，可生用，也可酒炙（酒大黄）、酒炖或蒸（熟大黄）、炒炭（大黄炭）。

大黄的功效为泻下攻积、清热泻火、凉血解毒、逐瘀通经、利湿退黄，

应用范围非常广泛，只要是祛瘀，常能用到它。

大黄通便效果明显，能荡涤肠胃、推陈致新，为治疗积滞便秘的要药，又因其苦寒沉降，善能泻热，故治疗实热便秘最为适合。

大黄入汤药时不宜久煎，一般10分钟即可。因为大黄苦寒之性易伤脾胃，因此脾胃虚弱者慎用，常人也不宜久服。

番泻叶颗粒

药品名称：番泻叶颗粒

组方：番泻叶。

功效：泻热行滞，通便。

用于便秘。

番泻叶为豆科植物番泻的叶子，性味苦寒，入大肠经，功效为泻热行滞、通便利水，既能泻下导滞，又能清导实热，适用于热结便秘。若是小剂量使用此药，则可起到缓泻的作用，可用于习惯性便秘或者老年便秘。

麻仁丸

药品名称：麻仁丸

组方：火麻仁、苦杏仁、大黄、枳实、姜厚朴、炒白芍。

功效：润肠通便。

用于肠热津亏所致的便秘，症见有大便干结难下、腹部胀满不舒；习惯性便秘见上述症候者。

前面讲的那些药主要功效为清热和泻下，少见有滋阴润燥的，但是麻仁丸的主要功效则是润肠通便，让肠内津液充足，以便排便。

麻仁丸里的麻，很多人以为是芝麻，也有人以为是麻油，其实是火麻仁。火麻仁是桑科植物大麻的干燥成熟种子，秋季果实成熟后采收，除

去杂质晒干后，生用或炒用。火麻仁性味甘平，质润多脂，既能润肠通便，又有滋养补虚的作用，因此可用于老人、产妇、体虚等津血不足的肠燥便秘。若与大黄、枳实、厚朴等药物配伍，则可加强通便的作用。

杏仁分为苦杏仁和甜杏仁，入药的为苦杏仁。苦杏仁性味苦温，有小毒，入肺与大肠经，可以降气平喘止咳、润肠通便。苦杏仁和火麻仁一样，本身是成熟的种子，因此质润，常用于治疗津枯肠燥便秘。

白芍苦酸、微寒，有养血调经、敛阴止汗的作用，用在这里可以起到收涩津液的作用，保证肠内津液不流失。

纵观全方，用药都很平缓，而且以滋养津液为主，因此老弱体虚者的便秘、习惯性便秘都适用，可以根据病情服用一段时间，以改善便秘情况[此书分享微 信jnztxy]。

麻仁润肠丸

药品名称：麻仁润肠丸

组方：火麻仁、苦杏仁（炒）、大黄、木香、陈皮、白芍。

功效：润肠通便。

用于肠胃积热，胸腹胀满，大便秘结。

结合上方麻仁丸来看，此方中多了理气的木香和陈皮，可知此药在润肠之外，还有顺气的作用，可以解决胸腹胀满的气机郁滞问题。

舒秘胶囊

药品名称：舒秘胶囊

组方：芦荟。

功效：清热通便。

用于功能性便秘属热秘者。

此芦荟不是我们日常食用的芦荟，而是百合科肉质植物库拉索芦荟叶的

汁液浓缩干燥物，习称“老芦荟”，在《中药学》里被列为泻下药。它性味苦寒降泻，既能泻下通便，又能清泻肝火、除烦热，常用于治疗热结便秘，兼见心、肝火旺，烦躁失眠。

因此舒秘胶囊和其他泻下药相比，多了清心安神、清泻肝火的功效。

新复方芦荟胶囊

药品名称：新复方芦荟胶囊

组方：芦荟、青黛、琥珀。

功效：清肝泄热，润肠通便，宁心安神。

用于心肝火盛，大便秘结，腹胀腹痛，烦躁失眠。

青黛是植物马蓝、蓼蓝、菘蓝的叶或茎经加工制得的干燥粉末、团块或颗粒，其性味咸寒，归肝经，功效为清热解毒、凉血消斑、泻火定惊。

青黛和板蓝根的功效相近，皆有清热解毒、凉血消斑的作用，只是板蓝根解毒利咽散结的功效较强，而青黛清肝定惊的效果更好。

琥珀是古松科植物的树脂埋藏于地下长年转化而成，入药时捣碎或研为细末，其性味甘平，入心、肝、膀胱经，有镇惊安神、活血散瘀、利尿通淋的功效。

因此，由芦荟、青黛、琥珀这三味药组成的新复方芦荟胶囊相比于前面的单味芦荟制成的舒秘颗粒，镇惊安神、清肝泻火的功效更加显著，对于心肝火盛的便秘更加适用。

润肠丸

药品名称：润肠丸

组方：桃仁、羌活、大黄、当归、火麻仁。

功效：润肠通便。

用于实热津亏便秘。

桃仁是桃或者山桃的干燥成熟种子，其性味苦、甘平。它为人所熟知的功能是活血化瘀，比如桃红四物汤。但因其是种子，因此富含油脂，可以润肠通便，常用于治疗肠燥便秘。

羌活是祛湿药，有祛风除湿、止痛的功效，用在这里可以有效地缓解便秘带来的腹痛。

当归、火麻仁前面都讲过，有润肠通便的作用，所以是治疗津亏肠燥的常用药。

此方在通便的基础上，多了除湿和止痛的功效。

通幽润燥丸

药品名称：通幽润燥丸

组方：麸炒枳壳、木香、姜厚朴、桃仁（去皮）、红花、当归、炒苦杏仁、火麻仁、郁李仁、熟地黄、黄芩、槟榔、熟大黄、甘草。

功效：清热导滞，润肠通便。

用于胃肠积热，幽门失润引起的脘腹胀满，大便不通。

这个方子用药很多，其实是木香顺气丸、桃红四物汤、五仁丸的合方。木香顺气丸的功效为行气化湿、健脾和胃。桃红四物汤的功效是益气活血，养血化瘀。五仁丸的功效为润肠通便。

三药合方加入了大黄，形成了一个配伍周密、功效齐全的大方，集合了三个方子的所有特点和疗效。此药不仅仅可以泻热通便，还有滋阴养血的功效，算是治疗便秘的方中比较温和性缓的，可以服用一段时间。

通便灵胶囊

药品名称：通便灵胶囊

组方：番泻叶、当归、肉苁蓉。

功效：泻热导滞，润肠通便。

用于热结便秘，长期卧床便秘，一时性腹胀便秘，老年习惯性便秘。

番泻叶为寒下剂，性味苦寒，可以泻热行滞、通便利水，让热从二便走。虽然此方中加了温阳润肠的肉苁蓉、当归，但还是以寒下为主，因此用于热结便秘。

四、身体虚弱的人就会便秘

一、气虚阳衰

饮食劳倦，脾胃受损；素体虚弱，阳气不足；年老体弱，气虚阳衰；久病产后，正气未复；过食生冷，损伤阳气；苦寒攻伐，伤阳耗气等，均可导致气虚阳衰。

气虚则大肠传导无力，阳虚则肠道失于温煦，阴寒内结，便下无力，使排便时间延长，形成便秘。

【治疗原则】补气润肠，健脾升阳。

苁蓉通便口服液

药品名称：苁蓉通便口服液

组方：肉苁蓉、何首乌、枳实（麸炒）、蜂蜜。

功效：润肠通便。

用于老年便秘、产后便秘。

肉苁蓉性味甘、咸温，有补肾阳、益精血，润肠通便的功效，特别适合治疗气虚阳衰导致的便秘。生何首乌性温，也可润肠通便，常用于治疗年老体弱之人精血亏虚、肠燥便秘。枳实辛行苦降，既能破气除痞，又能消积导滞，常用于治疗各种大便不通。

蜂蜜作为中药可以调补脾胃，有滋润肠道的作用。

四药配伍，既可以温补又可以通便，而且以滋补为主，可以服用一段时

间。

润肠通秘茶

药品名称：润肠通秘茶

组方：黄芪、陈皮、当归、肉苁蓉、火麻仁、蜂蜜。

功效：益气养血，润肠通便。

用于气血两虚型便秘患者症状缓解时。

黄芪甘温，有很多功效，在这里的作用主要是补气升阳，配合肉苁蓉，加强了益气温阳的作用。陈皮辛香走窜、温通苦燥，可以行气除胀。当归、火麻仁、蜂蜜都有润肠通便的功效。整个方子以温补为主，兼滋润肠道，因此也可以服用一段时间。

轻舒颗粒

药品名称：轻舒颗粒

组方：何首乌、肉苁蓉、黄芪、火麻仁、枳实。

功效：补肾益精，补益气血，润肠通便。

用于肾虚精亏所致的便秘。

此方中的药上面全部出现过，疗效和润肠通秘茶相近，也是补虚之用，可以服用一段时间。

补中益气丸

药品名称：补中益气丸

组方：炙黄芪、党参、炙甘草、白术（炒）、当归、升麻、柴胡、陈皮、生姜、大枣。

功效：补中益气，升阳举陷。

用于脾胃虚弱、中气下陷所致的泄泻，症见体倦乏力、食少腹胀、便溏久泻、肛门下坠。

这是名方“补中益气汤”的中成药，方中黄芪、党参、升麻、柴胡益气健脾升阳，白术燥湿健脾，甘草、生姜、大枣补中生津，当归活血养血、润肠通便，陈皮理气降逆、消积除胀。整个方子都是以补气温阳、养血润燥为主，是一个补益剂，可以用于治疗气血亏虚引起的各种病症，不拘病名。因此这个药用于治疗气衰阳虚的便秘，自然有效，可以服用一段时间。

二、阴亏血少

素体阴虚，津亏血少；病后产后，阴血虚少；失血夺汗，伤津亡血；年高体弱，阴血亏虚；过食辛香燥热，损耗阴血，均可导致阴亏血少。

血虚则大肠不荣，阴亏则大肠干涩，肠道失润，大便干结，便下困难，而成便秘。

【治疗原则】滋阴养血，润肠通便。

芪蓉润肠口服液

药品名称：芪蓉润肠口服液

组方：黄芪、肉苁蓉、白术、太子参、地黄、玄参、麦冬、当归、黄精、桑葚、黑芝麻、火麻仁、郁李仁、枳壳、蜂蜜。

功效：益气养阴，健脾滋肾，润肠通便。

用于气阴两虚，脾肾不足，大肠失于濡润而致的虚证便秘。

方中虽有温补的黄芪、肉苁蓉，但是整个方子以滋阴润燥为主。太子参益气健脾、生津润肺，和西洋参同属气阴双补之品，只是补气、养阴、生津和清热之力都较西洋参弱一些。麦冬、黄精、桑葚均为补阴药，有补气养阴、健脾润肺的功效。地黄和玄参都可养阴生津、清除虚热。当归、黑芝麻、火麻仁、郁李仁、枳壳、蜂蜜这几味药，前面的方子都出现过，均为润肠通便之用。因此此方滋补脾肾，为补益方，可以服用一段时间。

便乃通茶

药品名称：便乃通茶

组方：黑芝麻、何首乌等。

功效：润燥通便。

适用于老年津亏肠燥所致的便秘。

黑芝麻性味甘平，是一味药食同源的中药，富含油脂，有补肝肾、益精血、润肠燥的功效，与肉苁蓉很相似。这味药和何首乌配伍，以滋补为主，特别适用于老年人等体虚之人的津亏肠燥证，以补益为主，可以服用一段时间。

五、冷秘是因为寒积

多由恣食生冷，凝滞胃肠；外感寒邪，直中肠胃；过服寒凉，阴寒内结等，导致阴寒内盛，凝滞胃肠，传导失常，糟粕不行，而成冷秘。如《金匮翼·便秘》曰：“冷秘者，寒冷之气，横于肠胃，凝阴固结，阳气不行，津液不通。”

书籍免费分享微信 jnztxy 朋友圈每日更新

【常见症状】大便艰涩，排出困难，腹痛拘急，胀满拒按，胁下偏痛，手足不温，呃逆呕吐，舌苔白腻，脉弦紧。

【治疗原则】温里散寒，通便导滞。

推荐用药：大黄附子汤、温脾汤 。【目前无对应中成药】

大黄附子汤　　：大黄9克（后下），制附子9克（先煎50分钟），细辛3克。水煎服，一日3次。

功效为温里散寒，通便止痛。

主治： 寒积里实证。

症见： 腹痛便秘，胁下偏痛，发热，畏寒肢冷，舌苔白腻，脉弦紧。

方中附子温里助阳，散寒止痛。大黄通导大便，荡涤肠道积滞。大黄性虽寒凉，与大辛大热的附子相伍，寒性去而走泄之性存。细辛辛温宣通，既散在经之寒，又助附子温里散寒。

用时辨证要点为： 腹痛便秘，手足不温，苔白腻，脉弦紧。

温脾汤 ：当归、干姜各9克，制附子6克（先煎50分钟），人参、芒硝各6克，大黄5~10克（后下），炙甘草6克。水煎服，一日3次。

功效为攻下冷积，温补脾阳。

主治： 阳虚冷积证。

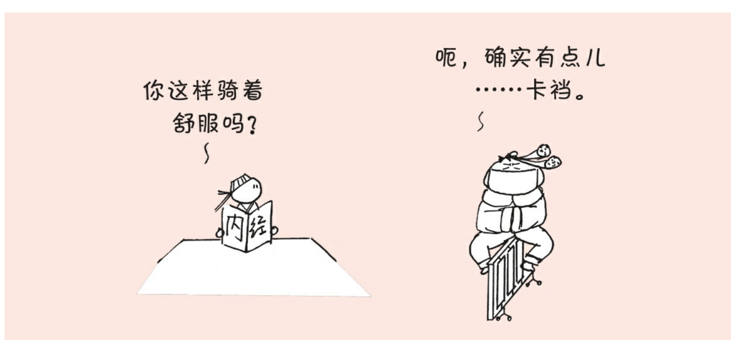
症见： 便秘腹痛，脐周绞痛，手足不温，苔白不渴，脉沉弦而迟。

方中附子辛热，温脾散寒；大黄苦寒沉降，荡涤泻下除积；芒硝软坚，可助大黄泻下攻积；干姜温中助阳，助附子祛寒温阳。人参、甘草补益脾气，与附子、干姜同用，有阳虚先益气之意。当归养血润燥，既润肠泻下又不伤正。

辨证要点为： 便秘腹痛，得温则缓，倦怠少气，手足欠温，苔白，脉沉弦。

大黄附子汤和温脾汤均为温下剂，组方中都有大黄、附子，可温阳泻下，攻下寒积，都可用于治疗寒积腹痛便秘。但温脾汤中又有当归、干姜、人参、甘草，可攻下时不伤正，温阳时补益脾气。因此温脾汤更具补虚益气的功效，适用于阳虚体质的人服用。

六、能够治疗便秘的食疗小方



便秘是个大问题，光吃不拉，生命不能承受之重。

所以在用中成药治疗之后，再顺便献上两个食疗小方，希望大家都能吃得好，拉得多，进出有序，畅通无阻。





如果是单纯的便秘，分清寒热虚实，还是很好治的，就怕是其他疾病引起的排便困难，比如肿瘤，比如肠道坏死，就很难治疗了。

短期便秘对人体的影响不大，但是长期便秘，有毒物质不能及时排出体外，就会对人体产生副作用，有可能引起肥胖、肠癌、痔疮、肛裂等。

下面介绍两个食疗小方，供大家参考（摘自《中医验方大全》）。

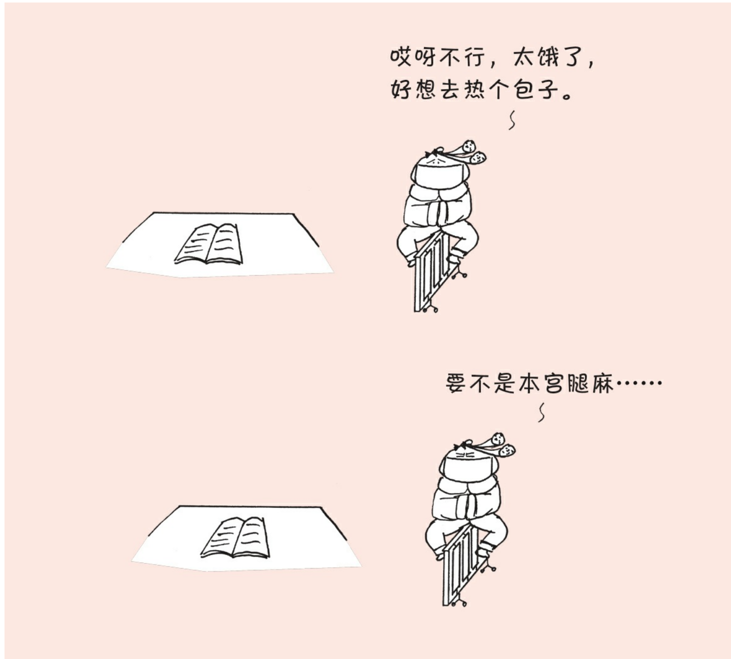
1. 蜂蜜核桃仁

组方：核桃仁250克，蜂蜜50毫升，白糖100克，植物油750毫升。

做法：将核桃仁放入沸水中浸泡后取出，剥去外衣，洗净沥干。取锅上火，加入植物油烧热，下核桃仁炸酥，然后倒入漏勺内，沥去油，装入盘中。原锅洗净上火，加入蜂蜜熬浓，起锅浇在核桃仁上。当点心食用，酥甜适口。

【功效主治】温补肺肾，润肠通便。适用于便秘。

【病例验证】用此方治疗便秘者68例，其中治愈51例，好转16例，有效率为98.5%。



2. 菠菜治便秘

组方：菠菜250克，生姜25克，精盐2克，酱油5克，麻油5克，花椒油2克，味精、醋各适量。

做法：将菠菜洗净切成段，鲜姜去皮切成丝。锅内加水，置火上烧沸，加入菠菜略焯，捞出沥净水，轻轻挤一下，装在盘内，抖散晾凉，再将姜丝、醋等调料一起加入，拌匀入味。随意食用。

【功效主治】养血通便。适用于便秘。

【病例验证】用此方治疗51例，有效率达100%。其中2天而愈者11例，3天而愈者20例，4天而愈者19例，5天而愈者1例。

核桃仁、蜂蜜和菠菜都有润燥滑肠的作用，虽然菠菜有点儿凉性，但因为加入了姜丝、花椒油去寒，中和了凉性，所以以上两个食疗小方都很平和，适用于各类便秘。即使不对证，吃了也没关系，都是美味的食物。

希望大家都吃得好、拉得爽、睡得香。



七、便秘中成药对比表

	药品名称	共同点（功效+治疗症状）	侧重点（同时出现以下症状时，优先选用）
热秘	黄连上清丸	泻热导滞，润肠通便。 症见：大便干结，腹胀腹痛，口干口臭，渴喜冷饮，面红心烦或有身热，小便短赤。	清热力度更强，长于清上焦之热，还可滋阴润燥理气。
	牛黄清胃丸		表里双解，用途较广，外感发热或肺胃实热时皆可使用。
	清泻丸		长于解表热，清里热——适用于表里俱实之证，即不但有高热，还有便秘、扁桃体发炎、眼睛红肿赤痛等里证。
	防风通圣丸		功效为清热通便，药简力专。
	排毒养颜胶囊		适用于气虚血瘀，热毒内盛所致的便秘、痤疮、颜面色斑。
	大黄通便片		组方中只有大黄一味药，可单独使用，也可搭配其他药物。
	番泻叶颗粒		小剂量使用，可起到缓泻的作用，还可用于习惯性便秘或者老年便秘。
	麻仁丸		长于润肠通便，适用于肠热津亏所致的便秘，以及习惯性便秘者。
	麻仁润肠丸		在麻仁丸基础上多了顺气的作用。
	舒秘胶囊		组方中只有芦荟一味药，可清心安神、清泻肝火。适用于功能性便秘属热秘者。
	新复方芦荟胶囊		与舒秘胶囊相比，镇惊安神、清肝泻火的功效更加显著，对于心肝火盛的便秘，更为适用。
	润肠丸		润肠通便，除湿止痛。
	通幽润燥丸		泻热通便，同时滋阴养血，为治疗热秘中较为温和性缓的方子，可服用一段时间。
	通便灵胶囊		还可用于长期卧床便秘、一时性腹胀便秘、老年习惯性便秘。

续表

	药品名称	共同点（功效+治疗症状）	侧重点（同时出现以下症状时，优先选用）
气秘	木香槟榔丸	顺气导滞。 症见：大便干结，或不甚干结，欲便不得出，或便而不畅，肠鸣矢气，腹中胀痛，胸胁满闷，嗳气频作，饮食减少。	长于清热燥湿，适用于湿热体质的便秘。
	宽中顺气丸		长于活血止痛，消肿止血，适用于便秘后引起的大便干结带血，或肛门肿痛。
	四磨汤口服液		长于顺气降逆，适用于婴幼儿乳食内滞、积食症；或老人、腹部手术者术后出现肠气不通、便秘之症。
气虚阳衰型	苁蓉通便口服液	补气升阳，健脾润肠。 症见：大便或干或不干，也有便意，但临厕排便困难，需努挣方出，挣得汗出气短，便后乏力，小便清长，体质虚弱，肢倦懒言。	以滋补为主，既可温补，又可通便。适用于老年便秘、产后便秘。组方温和，可以服用一段时间。
	润肠通秘茶		适用于气血两虚型便秘，组方温和，可以服用一段时间。
	轻舒颗粒		适用于肾虚精亏所致的便秘。
	补中益气丸		适用于气衰阳虚型便秘，可用于治疗气血亏虚引起的各种病证，不拘病名。
阴亏血少型	芪蓉润肠口服液	滋阴养血，润肠通便。 症见：大便干结，排出困难，如羊屎状，面色无华，心悸气短，形体消瘦，头晕耳鸣，心烦失眠。	适用于气阴两虚，脾肾不足，大肠失于濡润而致的虚证便秘。
	便乃通茶		适用于老年体虚之人的津亏肠燥证。
冷秘	大黄附子汤	温里散寒，通便导滞。 症见：大便艰涩，排出困难，腹痛拘急，胀满拒按，胁下偏痛，手足不温，呃逆呕吐。	一般为冷秘首选用方。
	温脾汤		攻下时不伤正，温阳时补益脾气。


兔子，为什么看完你的书
我还是不会辨证呢？
啊……
你是怎么看的呀？
我就是睡觉前，
还有上厕所的时候看的啊！
那怎么行？


怎么不行？难道在床上，
在马桶上，书里的内容会变得不一样？
……那倒不是，
我只是觉得那样你会
不专心。
确实是的。


因为看你的书，
大便的时候确实分心了。

第六章　每个人都是自己的家庭医生

感冒　发热　咳嗽　胃病　便秘

医案故事始终是“懒兔子”微信公众号里最受大家欢迎的部分，因为这些医案都来自普通的中医自学者。看看人家是怎么辨证和用药的，一定会对你有所启发。每篇医案后面都附带了用药分析，方便读者更加深入地了解药品的功效和适用范围。

一、新手妈妈治疗宝宝感冒发烧

兔子不懒：

小丸子，3岁女宝，深圳，于4月11日上午和往常一样正常吃过早饭：半截玉米，大半个煎蛋，一小块馒头，两口菜，小碗稀饭。我9点左右感觉女儿不太对劲，10点半她开始发热。舌苔淡白，但有小红点，没有鼻涕，开始睡觉。

到了中午，她的体温突破39℃。12点多，小丸子醒了后，闹着哭着直喊头疼！由于原因不明，所以没处理，赶紧给她爸爸打电话，让他请假回来。

问了她爸爸才知道，我早上做饭期间，爸爸锻炼完嫌热，在客厅开了空调。小丸子早上睡醒后，从床上下来直接去了客厅。深圳这几天又热，一觉醒来，总是有点细汗，吹了四五分钟后爸爸觉得不合适，才关了空调。他也没跟我说，导致我没有早点采取相应措施，让孩子发展为了高热。

这时已经快下午1点了，烧到39℃，这边离医院远不说，去了肯定也是服用布洛芬和挂吊瓶。我想起罗大伦老师曾说的石膏粳米粥退热，所以让丸子爸熬了石膏粳米粥。

又近一个小时过去了，女儿喝石膏粳米汤半小时后，热退了一些。从39.9℃退到39.2℃。这一段时间，只要孩子哭闹就一身汗。

之后，我开始给孩子进行推拿。开天门、推坎宫，揉太阳穴、耳后高骨；按风池，补肺经、脾经；清天河水，推六腑。对了，还用吹风机吹

了吹大椎。

能使的本事我都使上了。这一天，孩子多数时候在睡觉，喝完石膏粳米汤，基本上就没喊过头疼。中间有几次脚凉，我都想办法给弄热了，要么泡脚，要么不停地搓。

因为孩子不好好喝粥，所以降温速度一般。到晚上临睡觉的时候，她拉便便了，也尿了，我这下才松了口气。夜间，我又给孩子推拿了两三次，然后一直用温水擦。孩子最高烧到40℃，一整夜就是这么过的。

4月12日，孩子烧未全退，头上一直未出汗，担心中，上午的体温38.5~38.7℃，下午在38.5℃以下。所以孩子上午喝了一次石膏粳米汤，下午到晚上我就只推拿了，还是那几个穴位。

4月13日，早上7点半多，孩子出了一头汗，体温为37.2℃，但是出现咳嗽症状了，有点流清鼻涕，声音有点沙哑。从13日开始，我给孩子喝怀山药水，其间对搓肺俞、膻中，分推肩胛骨，上捏脊，开天门，推坎宫、太阳穴、迎香穴，揉风池，没咋注意孩子的舌苔。13日晚上，孩子咳嗽严重，有一阵子咳得我都睡不着觉，继续给孩子对搓肺俞、膻中等。

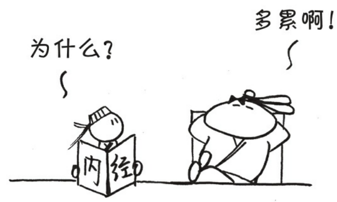
4月14日，白天，我还用上了陈姥姥的拍咳手法。晚上，孩子的咳嗽好了。

4月15日，孩子开始拉肚子，基本上午次数多，4~5次，每次都拉稀的，继续喝怀山药水。我白天继续给孩子捏脊，晚上按摩腹。

又过了三天，孩子彻底正常了。

很庆幸爷爷、奶奶、姥姥、姥爷不在场，否则，肯定都是各种黑着脸让我往医院带。没有老人家的絮絮叨叨和指责压力，自己应对起来还算好。以后，我要跟着兔子好好学中医，争取做一名优秀的家庭医生，让家人从此远离病痛伤害！





首先肯定一下这位妈妈，能坚持用中医的推拿和食疗方法治好孩子的感冒发烧及咳嗽，真的很了不起。但是……我个人认为，这并不是最好的处理方法。

这个案子，从孩子有症状到最后痊愈，总共用了8天的时间，不算短了。按摩我不懂，所以不讨论对错，单就用药方面来说说我的想法。

一开始，当家长确认孩子是吹了冷风而导致的感冒时，可以根据高烧、无汗、舌苔白等症状及时选用感冒药。

可以选用的风寒感冒药有：风寒感冒颗粒、感冒清热颗粒、防风通圣丸、黄连上清片。

上面这四种中成药都适用于风寒感冒，症见有发烧、恶寒、无汗、头痛、咳嗽、舌苔白、脉浮。

这里有个很重要的用药技巧，发烧期间，每**4**小时给药一次，直到烧退后，再恢复正常次数。

比如，风寒感冒颗粒，孩子一般一次服用一包，那就每4小时给药一次，一定要让药力持续。

尤其是在发烧期间，千万不要因为用了一次药后烧没退，就立刻换药。只要辨证方向准确，具体方药并不拘泥，关键是持续给药。

另外，有经验的中医在治疗孩子感冒发烧的时候喜欢同时配伍消积导滞、畅通中焦的药。比如，除服用感冒药外，同时服用焦三仙 。

这样治疗感冒的效果更是迅捷。除了焦三仙以外，保和丸、大山楂丸都是很好的选择，推荐各位妈妈尝试。



煮怀山药水确实是很好的食疗办法，但是现在很难买到正宗的怀山药。比较有效的方法，是吃宣肺散寒的止咳药，比如风寒止咳颗粒、通宣理肺丸等。

还有一个做法我不是很赞同，就是用吹风机吹大椎穴。我也看过有些医家会推荐这种方法散寒，但是风邪为六淫之首，即使是吹热风，对于感冒的人来说，也并不是好事。这个方法是否妥当，还值得商榷。


师傅，为什么爷爷奶奶们都相信西医，不相信中医呢？
内经
不是不相信中医，是不相信家里人能自学学好中医。
内经



二、川芎茶调丸，居家旅行必备

懒兔子：

你好！分享一个自我感觉还不错的用药经验，希望能对其他人有所帮助。

那是一个夏天的傍晚，9岁的女儿突然说头疼，两侧太阳穴附近疼。我这才意识到，她下午在客厅看电视时距离风扇太近，估计是吹到风，感冒了。我感觉问题不大，就让她躺下休息一会儿。

后来，我外出散步时，突然想起一个中医朋友推荐过的川芎茶调丸，擅治风邪外袭所致的头疼。我便径直走到附近的一家药房，买了一盒川芎茶调丸，才8.4元。

回家后我才知道，前后不到半小时，女儿的症状就严重起来了，胸闷、难受、想吐，正趴在床边呕吐呢，幸好还没吐出来。

我赶紧泡了一杯铁观音，因为这个药的特点就是要用清茶送服，而一般的药物是忌茶的。按成人用量的一半，我喂她吃了4粒。

女儿说，药物下肚，就感觉气往下行，不再难受，也不想呕吐了。她躺下一会儿就睡着了，一夜无事，次日早上起来，又是一个活活泼泼的小姑娘了。

这一次，我不得不对川芎茶调丸刮目相看了，到底是何方神圣，竟有如此速效之功！谁说中药见效慢呢？自此以后，川芎茶调丸就成了我居家旅行之必备药物了，多次将女儿的感冒症状扼杀于萌芽状态。

其中最惊险的一次经历是有一年夏天在莫干山旅游。当时我们住在山顶，由于贪恋景色，傍晚太阳落山之后，我们还在山谷里游玩，那时虽然天色还没黑，但凉风已生。女儿突然说有点头疼，我便觉“不好”，赶紧带她回宾馆，但为时已晚。

不一会儿工夫，女儿头疼加重，而且开始发烧。事情虽然有点严重，但我和孩子妈妈倒也不急，淡定地掏出行囊中的法宝——川芎茶调丸，还是4粒，泡茶送服。女儿躺下休息，很快便平安无事了。我和孩子妈妈相视一笑，心想：“小样，还怕你不成？”简直是套路，又一次化险为夷。

没想到的是，我们这次高兴得太早了，毕竟是山野之风，过于刚硬，杀伤力也更强。半夜又被孩子闹醒，她说头疼、难受，明显能感到她还在发烧，而且温度还不低。

这个时候，我们两人开始有点不知所措了，茶调丸还能不能吃？毕竟刚刚吃过没多久，而且吃过又病，再吃是否还有效？

思来想去，实在没其他办法了，只好又喂女儿吃了4粒。最后，女儿竟然一觉睡到天亮，诸症尽失，啥事没有了。

呵呵，谢天谢地，谢中医，更要谢谢川芎茶调丸！若是没有它坐镇，这深更半夜、荒郊野外的，遇到孩子头疼发热，我们可如何是好啊！

顺便分享一下，我们家出门旅游时必带的几样药物，仅供参考：

1. 附子理中丸

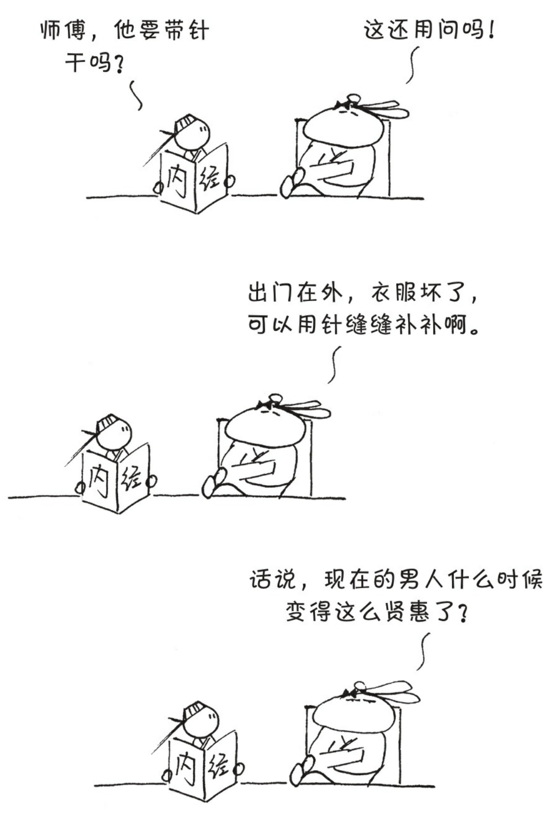
2. 川芎茶调丸

3. 小柴胡颗粒冲剂

4. 双黄连口服液

5. 艾条两根

遗憾的是我不会用针，若会的话，啥都不用，带一套针足以应付一切情况。



川芎茶调丸闪亮登场了。

我们先来看看它的身世，川芎茶调丸是川芎茶调散的中成药，出自《太平惠民和剂局方》。

组方：川芎、白芷、羌活、细辛、防风、荆芥、薄荷、甘草。

用法与用量：饭后清茶送服，一次3~6克，一日2次。

功用是疏风止痛。主治外感风邪头痛。症见偏正头痛或巅顶头痛，恶寒发热，目眩鼻塞，舌苔薄白，脉浮。

风邪为六淫邪之首，风邪外袭，循经上犯头目，阻遏清阳之气上升，就会出现头痛目眩。

风邪一般不会只是自己来，通常都会带着自己的“好朋友”寒邪来。因此受邪之后，还会出现恶寒发热、鼻塞、苔薄白、脉浮等症状，也就是我们通常认为的感冒。

川芎茶调丸中川芎性味辛温，为诸经头痛之要药，善于祛风活血而止头痛。薄荷、荆芥、羌活、白芷、防风有疏风止痛、清利头目的功效，细辛则散寒止痛。

之所以一定要用清茶送服，是取茶叶苦凉之性，既可上清头目，又能制约风药的温燥和升散，使降中有升、升中有降。

在使用中，以头痛、鼻塞、脉浮为辨证要点，也不一定非要感冒时才用，只要是受了风寒而引起的头痛，都可以用。



师傅，我妈头痛
能用这个药吗？
不能！
为什么啊？
你妈头痛不是受了风邪，
而是因为你数学考了20分！
那师傅，有句话
不知当讲不当讲……
不要讲。



三、看完就知道什么是寒包火感冒

亲爱的兔子：

你好！今天我来写篇医案。

在我25岁以前，从来没有进过医院。因为年轻，平时也没什么毛病，偶尔有个小感冒，我也是去药房随便买点药吃，有时就是扛扛也就过去了。

但在25岁那年冬天，我得了一场重感冒，头痛得厉害，而且全身都痛，喉咙也痛，又流清鼻涕，又觉得冷。当时就想着去药房买感康，那时这个药的广告打得多，没想到吃了两天没有一点儿用，并且感觉越来越严重。

当时我给我妈妈打电话，因为我妈妈以前经常说，我们三姐妹小时候有个头疼脑热都是她用外婆教她的偏方治好的。妈妈告诉我，说我这是寒包火感冒，还说寒包火感冒最难好了。

她让我去药房买点生石膏、黄连、甘草，还有几味什么药，我记不太清楚了，还说要配上我家的红灯笼草（我妈每年都会准备一些给我带在身

边，下火很好）。把这些药熬好趁热喝了，然后赶紧上床多捂几床被子，捂出汗来，早上起来再熬老姜、红糖、苏叶水喝。她说寒包火的感冒要先下火再散寒才行。

于是我按照老妈的交代吃了药，可是不知道为什么，我晚上根本不出汗，怎么捂也捂不出汗来，热得要命。也不知是我方法不对还是什么原因，第二天早上起来，我还是没有好转的迹象。

当时我妈也打电话来问，听说没好就让我去医院。怎么办？幸亏当时网络较发达，想着在网上搜搜这寒包火到底是个什么玩意儿，怎么这么厉害！

没想到，搜到一个感冒合剂配方：

炙麻黄5克，杏仁10克，生石膏30克，甘草5克，柴胡10克，黄芩10克，薄荷10克（后下），银花15克，苏叶10克，草河车10克，羌活10克，板蓝根15克。

当时看到这个方子，我就像抓到了救命稻草一样，什么都不管，跑去抓了三服。吃了一服后就觉得身上开始出汗，上午在家里睡了一觉起来，觉得舒服多了，然后继续把后面两服吃完，就这样完全好了。

最近跟着兔子学了点中医基础，我终于知道为什么我老妈让我抓的药吃了没用，虽然有苏叶、甘草、生石膏，但没有麻黄、柴胡这些解表的药物，所以再怎么捂也是捂不出汗来的。后面我吃了这个感冒合剂，根本都不需要捂就会出汗。

兔子以前好像也说过，寒热往来就用小柴胡颗粒，应该也是用柴胡的解表功能吧？

现在进入冬季了，很多人会容易感冒，如果有看着既像风寒感冒又像风热感冒的症状，不知道要用风寒感冒药还是风热感冒药时，可以试试上面的方子。







这个医案，是典型的寒包火。

寒包火是啥？是表有寒邪，但是内有郁热。所以表现出既有高烧、口渴、咽痛的热证，也有怕冷、畏寒、流清涕的外寒症状。

这时候很多朋友就蒙圈儿了，不知道到底是风寒感冒还是风热感冒，应该用寒药还是热药。其实这种寒包火的症状出现后，我们既要用清热的药，也要用散寒的药。

医案作者妈妈的方法之所以没用，是因为这个方法先清热，再散寒解表，正好说反了。因为清热也要给热邪以出路啊，不解表，热邪哪里来

的出路？又怎么可能清除呢？

如果她先用生姜、紫苏叶来宣肺散寒，同时用生石膏、黄连等清里热，效果一定立竿见影。其实作者后来在网上搜到的那个方剂，思路是一样的，只不过用了麻黄，发汗解表的作用更强。

如果我们平时遇到这样的情况怎么办呢？可以用防风通圣丸或者黄连上清片。这两种药都可以治疗外有寒证、内有热证的感冒，所谓表里俱实证。具体可以参看前面的中成药解析。





四、积食引起的咳嗽，最容易辨证和治疗

可爱的兔子姐姐：

你好！作为一名二胎妈妈，给你发这篇医案，心情甭提有多激动了！此刻是凌晨1点，我刚给40天的小儿喂完奶，坐在沙发上，特别清醒。听着床上他爸和大儿子那均匀的呼吸声，我心里真是好高兴。

事情是这样的：今年快过年时，我想着自家孩子每年过年都会有一次积食，于是就在药店买了山楂消食颗粒、健儿消食口服液和大山楂丸，就怕过年吃大鱼大肉的，把孩子的脾胃给吃坏了。

过年时，我们回到了乡下，可是孩子一直有点儿咳嗽，晚上入睡和早上起床时比较明显，但精神很好，也很能吃。对，孩子很能吃，这才是重点。孩子过年吃了很多肉丸子，这是他的最爱。

过完年，正月初三我生二宝，过了不久家里请客，孩子又吃了很多肉丸子、虾，更别提其他的零食了。出了月子，我们来到了外婆家，这下好了，外公做了羊肉，菜一上桌，七八坨羊肉下肚，儿子边吃边说好。第二天，外公又做了鸭肉，这孩子又吃了很多。

我心里就开始忐忑了，孩子恐怕要积食了。果然到了晚上，孩子开始说肚子疼，不久，他就去拉了粑粑，形状不要太难看，味道不要太难闻啊！用他爸爸的话说，像剁碎了的生姜。那味道就是妥妥的酸腐味，连鼻子不灵敏的外公都闻到了。

第二天一早，孩子又说要拉粑粑，那粑粑还是跟头天晚上一样难看又难闻……就这样，那天他拉了四回。还有，他早上呕吐一次，中午吃完饭又马上吐掉。

这下我觉得严重了，但心里一点儿也不慌，因为我看各类专业的中医文章已经快两年了，知道这孩子一定是脾胃虚弱了。第三天，我果断让家里人给孩子熬小米粥，平常不爱喝小米粥的儿子，这下喝了很多，还说好喝。

从这一天开始，他没吐了，还是拉了三次。第四天，继续喂他小米粥，拉肚子也好了。第五天，他的食欲不是很好，但还是想吃点东西。这期间，儿子的咳嗽一直都有，还有加重的趋势，白天咳晚上咳。

这时我想起了以前看过的医案，判断应该是积食引起的咳嗽。我再回想

起前两天看他的舌头，有些白腻，舌面中间有了一条线，是的，一条线，以前可没有过啊！这孩子的脾胃是有多虚弱啊，我是有多粗心！生孩子、坐月子已经让我忙得不可开交了，是我忽略儿子了。

当晚，我果断拿出了备存的健儿消食口服液给他喝。因为我确定他这个咳嗽一直不好，一定是伤食引起脾胃虚弱，进而导致咳嗽加重的。傍晚他喝了一支，晚上睡前又喝了一支。

就在我喂奶的间隙，我问他爸，孩子睡觉前咳了没有，他说没有，一直到现在我也没听到任何咳嗽声。嗯，我想这应该就是对证了。明天我还会给儿子吃，然后再观察。

兔子姐姐，这算不算一篇有效的医案呢？希望可以被更多的妈妈看到！谢谢！

我想说的是，所有的二胎妈妈，都是了不起的妈妈。

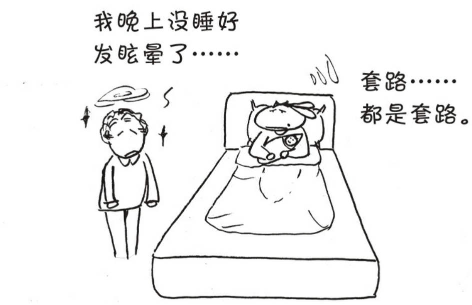
我在想，如果此时突然有个嗷嗷待哺的孩子，大半夜在我旁边哭着要吃奶，老大又在生病咳嗽，估计我会疯吧！

想起当年我怀二毛的时候，表姐意味深长地跟我说：“你好好享受现在的睡眠时光吧，等孩子出生后，你有几年晚上都别想好好睡觉。”

当时我就轻轻地笑了，心里想，怎么可能？而且老崔当时跟我打了包票，说我只管生，她管带。



结果呢，我太傻太天真了。生下来后，老崔只带了一个晚上，第二天就跟我说晚上睡不好，第二天头晕得受不了。



当时骗我生孩子的时候，怎么不跟我说清楚你有睡不好就眩晕的毛病呢？搞得我从月子里就再也没睡过一个完整的觉，直到二毛五岁……

所以那些鼓吹什么睡得好就是婴儿的睡眠的人，都是骗人的，肯定从来没带孩子睡过觉。婴儿的睡眠就是哭哭醒醒，让你困得想咬舌自尽的时候，还得强打起精神去伺候他们……



好了，言归正传，说说积食引起的咳嗽。积食咳嗽大概是小孩儿咳嗽中最常见的，也是最好治的一种，主要是看舌苔。

舌头的中部属于脾胃，如果积食，舌头的中部就会有厚腻的舌苔，或白或黄。这时候要是咳嗽了，就用消积食的药，基本就可以好。

五行为土的脾胃，是肺金的母行，很多肺部症状都是通过脾胃论治。同样，如果脾胃有问题，也常会连累肺部出现病症。

可以给孩子用的除积食的中药有很多，比如焦三仙、四磨汤、鸡内金、小儿消食健脾口服液、保和丸、大山楂丸等，甚至是煮山楂水给孩子喝，也有效果。

五、加味逍遥丸也能治咳嗽，是真的

兔子：

你好！作为一个平时不怎么爱写东西的人，这次无论如何也要给你发医案了。虽然喜欢中医并自学了一段时间，但我还是迫不及待地想要和你分享这个病案，因为它让我充分认识到了中医的神奇与伟大。

这次是我的亲身经历，我用加味逍遥丸治好了自己的咳嗽。事情的经过是这样的：话说11月初，北方干燥寒冷，我中午吃了顿热乎乎的羊肉泡馍，把电褥子加热，想美美地来个午休，结果呢？嗓子痒，咳嗽开始了。

我估计是上火了吧，没当回事，炖了点梨吃，无效；我又喝了点双黄连口服液，无效。咳嗽越来越迅猛地发展起来，严重到我晚上咳得根本睡不着。我想着赶紧看中医吧，大夫号了脉，说是内热外寒，开了药，三服，症状略微缓解。

于是大夫又看，说内热已无，剩寒凉，开药两服，也略微缓解。就这样，我断断续续吃了将近十服药，均是缓解，却断不了根。这简直要让我崩溃了，说明这些药都不对证啊！

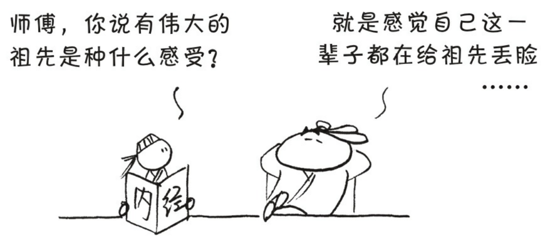
那我的咳嗽到底是什么问题引起的呢？我的咳嗽是喉咙痒引起的，不痒的时候可以一两个小时不咳一下，痒的时候得咳一阵呢。这时，刚好有同事提醒了我（她也是中医爱好者），她说："是不是肝经巡行经过喉咙呢？"

这突然给了我方向，对啊，足厥阴肝经从脚至头，刚好经过喉头部，那我会不会是肝气不舒引起的咳嗽呢？我仔细回想了自己的咳嗽历程：第一，这段时间因为某些原因心情确实不好，爱发脾气；第二，晚上前半夜咳嗽很厉害，后半夜基本不咳，这会不会是肝木反侮肺金，肝经的问题引发了肺部的问题呢？

我抱着试试看的态度，先按摩了太冲穴到行间穴的那一段，很疼，但是按摩完了以后，中午睡觉时嗓子好多了，不太痒了。我又看了下舌苔，舌苔厚，有点黄，于是去药店买了加味逍遥丸吃吃看，咳嗽果然有了大幅度减轻，我晚上基本不太咳了。

症状在白天也是一天天地减轻了，我的心情也随之变好，后续又吃了几天，咳嗽终于离开我了！哇，自学中医时听闻中药经方如果对证，一剂

知，二剂已，看来还真是如此啊，我们的祖先真是太伟大了！



生气也会咳嗽，这个是真的。在中医里，五脏六腑皆能让人咳嗽，因肝气郁结而导致的咳嗽，叫作肝咳。

书籍免费分享微信 jnztxy 朋友圈每日更新

肝咳要怎么治？当然从肝论治。治疗肝咳常用的中成药有两种：一是文中作者讲的加味逍遥丸；二是我们最常见的小柴胡颗粒。

加味逍遥丸的功效为疏肝清热、健脾养血，主治肝郁血虚、肝脾不和、两胁胀痛、头晕目眩、倦怠食少、月经不调、脐腹胀痛。

医案作者并没有写到自己的舌、脉，只是说心情不好，容易急躁。这时候的舌象，应该是舌尖、舌质红，左手的脉弦。

加味逍遥丸疏肝理气，肝气舒畅、脾胃调和，肺的宣发和肃降功能都会恢复正常，人自然就不会咳嗽了。

小柴胡是和解剂，具有解表散热、疏肝和胃的功效，主治外感病，邪犯少阳证（少阳指足少阳胆经），症见寒热往来、胸胁苦满、食欲不振、心烦喜呕、口苦咽干。

因此只要是肝胆经有问题，都可以用小柴胡汤加减论治。它的日常适用范围更是广泛，为居家旅游必备、老少皆宜的好药，必须五星好评。

一般来说，尤其是孩子，舌红舌尖、咳嗽不断、脾气急躁、每天晚上上半夜咳嗽剧烈的，多半为肝咳，可以直接用小柴胡颗粒，用时要注意少量频服，一次一包即可，3~4个小时服一次药。

不过不管怎样，情绪管理都很重要。生气不但会咳嗽，还会引发其他很多疾病，比如胃病、肝胆病、心脏病、打孩子病、和老公吵架病。总

之，希望大家都好好的，别把自己气病了。





六、胃肠型感冒，藿香正气水是首选

兔兔：

你好！今年2月初的一个周六，小区举办游园会，那天的气温只有5℃，阴天，风很大。我参加了一上午游园会，感觉都被冻透了。晚上，我还跟物业的小伙伴一起去吃了顿烧烤。其实这些东西我平常很少吃，但是跟朋友们聚一聚，吃得也很开心，还喝了啤酒。

就这样过了一天，没有什么异样。但是在周一凌晨四点半左右，我因为不适醒来。当时左侧偏头痛，从目内眦到脑后风池穴的位置，这一片痛得很明显，胸口（膻中的位置）感觉像憋着一股气，难受得睡不着。同时我还腹痛不已，不得不跑了趟厕所。

重新回到被窝里的我感觉全身发冷，即便是睡了一夜的被窝也没有温暖的感觉，感觉就像睡在冰箱里，我抱着一个暖水袋才勉强感受到一些温度。刚躺了一会儿，我又起床吐了一轮。每次头痛，我几乎都要吐一轮才能缓解，但是这次似乎没什么缓解，偏头痛依然存在。

这腹痛头痛、上吐下泻折腾得我没法睡觉，我纠结着是不是请假休息算

了，可是一想到周一的晨会，还是硬撑着跑去上班。一路的冷风吹得我直打战，手足厥冷的感觉并没有减轻。

一个上午过去，那种里急后重的感觉没有那么强烈了，但是发冷的感觉还是有，我决定下午请假回去吃药休息。强忍着偏头痛的不适，我把自己的情况简单理了一下：舌质暗红（一直都是），舌苔白中间黄，前部较薄后部较厚腻，大便及呕吐物不腥臭（这是寒的表现），手足厥冷但没发烧，胸闷、少汗（偏头痛是老毛病了，基本感冒什么的都会出来折磨我，我几乎无视它了）。

简单分析了这些症状，我怀疑自己是肠胃炎，而且是寒泻，于是给自己开了附子理中丸的方子。中午，我在药店买了中成药，按照说明书服下，抱上热水袋睡了一觉，醒来后不适感缓解了很多，头脑稍微清醒一些。

此时我突然想到自己可能得了胃肠型感冒，而不是单纯的吃坏肚子。于是我立刻改服两支藿香正气水，晚上又喝了两支，第二天基本就痊愈了……我就没再吃药，而是清淡饮食，喝白粥，等它自己慢慢恢复。

以前一说到中暑，我们的第一反应就是想到藿香正气水，实际上它还有一个很重要的作用就是治疗胃肠型感冒，不但夏天用得着，冬天也用得着，真是家庭必备啊！

兔姐，我觉得自己对这次生病的治疗太过于简单粗暴，虽然有效果，但不一定很正确，请兔姐再指点一二。另外，虽然以前看了你的文章知道我的偏头痛是瘀血引起的，但也一直没能去治疗，看了倪海厦的《针灸大成》，买了放血针但又下不了手，只能每次都忍受痛苦折磨。唉，我觉得自己以后不是病死的，而是懒死的……



相信很多朋友都会治疗胃肠型感冒，所以也没啥好说的。要说中医普及，其实已经很普及了，很多中成药大家都会应用，效果来得太快就像

龙卷风……

下面简单说一下附子理中丸和藿香正气水这两种药。

附子理中丸的功效为温中健脾，用于脾胃虚寒，脘腹冷痛，呕吐泄泻，手足不温 。附子理中丸就是在理中丸里加了附子。

理中丸是干啥的？彭子益先生在《圆运动的古中医学》里解释得最好，他说：人的身体分为上、下、左、右、中五个部分。上部之气由右下降，下部之气由左上升，中气居中以旋转升降。

如果一个人上气不能右降，则会出现头痛；下气不能左升，则会出现行动无力，这些其实都是因为中气虚寒，不能运化所致。中气虚寒，胃气上逆，就会出现呕吐，脾气下陷，就会腹泻。

这种上下左右皆病的病，不需要一个个地治疗，只需要调理脾胃就好，只要中枢正常运转升降，其他病皆能自愈。理中丸中的四味药（人参、干姜、炙甘草、白术），作用就是温中散寒、燥湿健脾、补益中气。

附子的功效为回阳救逆、补火助阳、散寒止痛，加入理中丸中更加强了散寒止痛的功效。因此如果是寒湿型肠胃疾病，附子理中丸的效果自然很好。

那藿香正气水呢？功效为解表化湿，理气和中，用于外感风寒、内伤湿滞或夏伤暑湿所致的感冒，症见头痛昏重、胸膈痞闷、脘腹胀痛、呕吐泄泻；肠胃型感冒见上述症候者。

它和附子理中丸的不同之处在于，它多了解表散寒、理气降逆的药 ，所以外感症状比较明显，比如怕冷、怕风、无汗、流鼻涕，同时又兼有呕吐、腹泻等内在寒证时，用藿香正气水更好。

至于医案作者最后提到的因瘀血引起的偏头痛，最好的汤药就是血府逐瘀汤。如果实在太懒不想自己煮药，就买中成药血府逐瘀口服液 ，按剂量的1.5倍服用，效果也很好。

不过不管怎么懒，有病还是得及早治疗，免得以后积重难返，更麻烦。

朋友圈书籍每日免费分享微信jnztxy







七、老公兜风感冒发烧，老婆出手相救

兔兔：

你好！我记录一下老公莫名其妙发烧的过程。

他因为工作忙碌压力大，一连四天都熬夜工作，最晚的那天熬到了凌晨3点才睡，后来补觉也多梦，睡不安稳。

周五下午，他提早回来说是出去运动一下，一连几天没睡好，想打篮球发发汗。于是，他运动到9点，同事骑摩托车把他送了回来。后来，他没吃晚饭，想喝粥，所以与同事找到一家烧烤店点了烧烤和粥，回家洗漱完就睡着了。

睡到凌晨4点时，他把我推醒，说感觉很热很闷，我一摸浑身滚烫，发烧了。

问了他，除了太阳穴痛，无身体疼痛，无汗发热，不怕冷，不怕风，无鼻涕，口干，无咽疼咳嗽，无痰。我看了舌苔，白色的，有点黄，想来可能是连着熬夜又运动伤着津液了，赶紧起来烧了乌梅白糖汤和白米汤。

然后，我拿来拔罐器为他拔了大椎穴，三分钟，又用刮痧板刮了六腑退烧的经络，他喝了乌梅汤就开始发汗了。

第二天一早，他喝了米汤就开始发虚汗，并感觉怕冷，发热没有晚上严重了。后来他因为工作又出去走了一圈，中午虽没胃口但是勉强吃了一点小米南瓜粥。

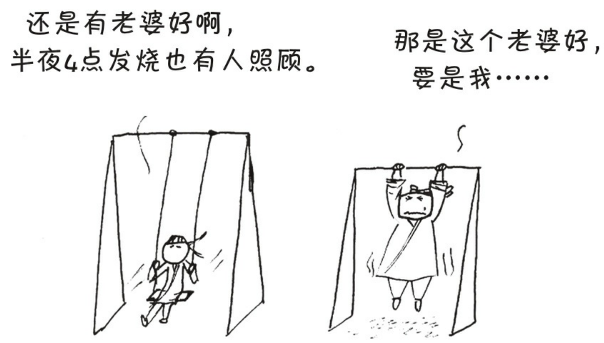
回到家，他就躺着不动了。室内27℃，他穿着两件长袖衣服，怕冷怕风，偶尔打喷嚏，鼻子堵但鼻涕不多，又发热了，只要不喝米汤、热水就无汗，舌苔白中带黄，太阳穴疼，身上酸痛，无咽疼，无咳嗽，无痰。我对症去抓了葛根汤合石膏汤。

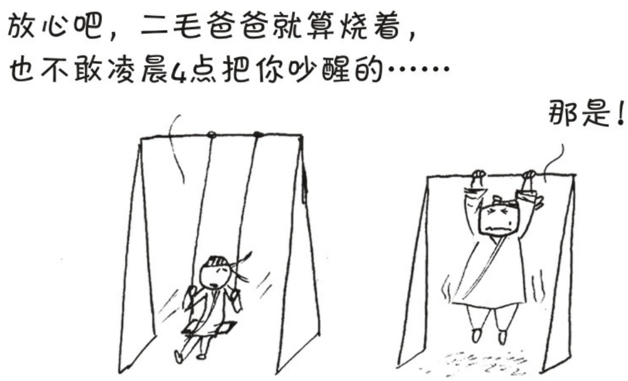
他喝完开始发汗，其间多梦睡不安，多尿，排便是拉水，然后大便呈结块状，人没精神，一直低烧在37℃左右。

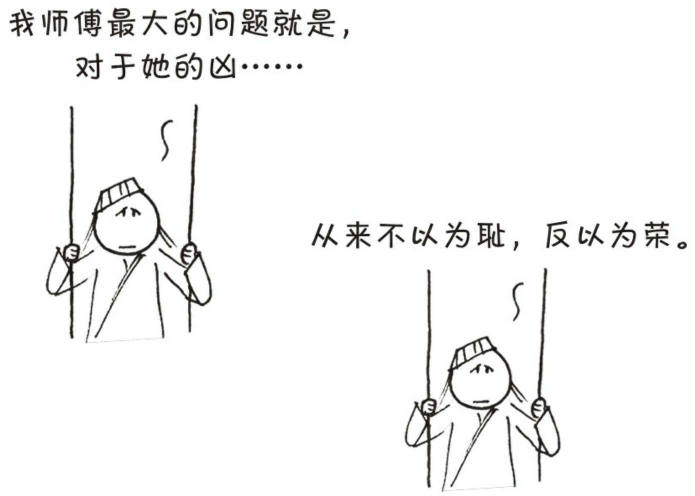
老公一直说着口苦口干而且心下满胀，一直喝山药大米粥，没精神，没

胃口，吃不下东西。后来喝了葛根汤合石膏汤，他开始跑厕所一直拉水，才有了点胃口，但是口苦得厉害，想了想，换成了大柴胡合石膏汤，喝了下去，他晚上拉了一次睡着了，醒来低烧也退了。虽然醒来说口苦，但是睡得不错，而且头不痛了。

虽然折腾了一周末，但是看老公周一恢复精神了，心里还是很开心，但是烧退了还一直说口苦来着。







感冒事件，我们最常见了。这位朋友显然有些中医基础，所以辨证什么的还挺厉害，很快就把老公的病搞定了。只是她一开始用乌梅白糖汤有点儿不对证，乌梅白糖汤是用在胆火上浮的温病中的，脉一定要洪大而虚。

医案作者在治疗过程中，用的都是《伤寒论》里的经方，虽然很好，但是药材准备比较麻烦。这种比较常见的感冒发烧，其实都可以用中成药解决，一样见效快。

比如文中这位先生，运动后大汗，然后坐着摩托车回来，这简直不要太兜风好吗……就算没汗，运动过后毛孔也都是开着的，真的是："风啊吹啊吹啊，我的骄傲放纵……"

风邪是六淫邪之首，这么搞事情，风邪不弄出点儿病来以后简直没法在江湖上混了，所以必须发烧，必须当天就发作，时间紧迫来不及废话。

肺为娇脏，又主皮毛，风从皮毛进来直捣肺部，凌晨3~5点又是肺经运行时……



这时候我们该用什么中成药呢？正柴胡饮颗粒啊！看清楚一点儿，不是小柴胡颗粒，是正！柴！胡！

来看下正柴胡的组方：柴胡、陈皮、防风、赤芍、甘草、生姜。

功效：发散风寒，解热止痛。

主治：外感风寒初起。发热恶寒，无汗，头痛，鼻塞，喷嚏，咽痒咳嗽，四肢酸痛；流感初起、轻度上呼吸道感染见上述症候者。

方中柴胡疏散退热；防风发表散风，胜湿止痛；生姜发汗解表，温肺止咳；赤芍清热凉血；陈皮理气健脾。

所以只要是受了风寒，出现了头痛、发烧，正柴胡就可以用上了。



它和小柴胡汤证的区别就是——痛，尤其是头痛、身痛。它的治疗更偏向于散风和止痛。

如果文中的先生一开始就服用正柴胡，说不定会恢复得更快。

不过到了第二天下午，在用了几次经方后，出现口苦、胁下胀满、无食欲、低烧时，直接用小柴胡颗粒就可以了。因为此时出现的，就是典型的小柴胡汤证：往来寒热，默默不欲饮食、胸胁苦满、心烦喜呕。

不用所有症状都有，只要出现一条就可以使用，当时那位先生很明显已经中了三条。

所以来上三包小柴胡颗粒，然后美美地睡上一觉，第二天也就好啦！

用好中成药，也是很棒的技能呢！

亲爱的兔子老师：



八、西医用乌梅三豆饮治好孩子的温病虚证

亲爱的兔子老师：

您好！我自己是一名西医工作者，关注您的公众号差不多一个月就无可救药地爱上了中医，今天也想跟您分享一下我儿这次生病的医案。

我儿子7岁，121cm，20.5kg，消瘦，体弱，挑食，面色萎黄，容易感冒。作为一名西医，我都怀疑自己是个假医生，他的这些问题我毫无办法。

1月4日，儿子发烧干咳，我判断为风热，中午、傍晚给他服用柴桂两次，烧还没退，晚10点用小柴胡半包和银翘两片，一个多小时就开始退烧，一夜安睡。

5日、6日继续给他服用银翘和小柴胡，没再发烧，就是咳嗽没断根，偶咳几声迁延不愈。

13日下午，儿子又开始发烧，具体温度没量，舌苔也没注意看，没摸脉，咳嗽，干咳，但无咽喉疼，给小柴胡和银翘解毒片，给四次药烧都没退。

14日怀疑自己诊断错误，摸脉，轻按清晰有力，重按无或弱（不知道自己摸得对不对），给他用乌梅白糖汤，他喝了两小碗，最高烧到40℃，干咳，舌质红，中间厚腻，嘴唇烧干结痂，在床上睡了一天。

这一天他就这样干烧，就给他喝点水，夜里高烧，咳嗽，没做其他处理，当妈的心里煎熬着。

15日早上，我赶紧送儿子去医院看中医。他不肯走路，都要抱，高烧，干咳频发，痉咳，喉咙扁桃体红肿，舌苔厚腻微黄。医生说是实热，按急性扁桃体炎治疗，说小孩脉多变摸不准。

16日烧退一天，继续吃医院开的中药，自己又给他加了消积止咳口服液，嘴唇热敷脱痂，咳嗽无好转，舌苔如前。

17日凌晨，儿子又发烧，早晨测39.5℃，咳嗽无好转，舌苔有好转，但舌质、嘴唇红，嘴唇干燥，多处有小溃疡点，皮肤干燥。我自己扛不住又带他去医院看西医，儿子不肯走路要抱，抽血常规、拍胸片无碍，开了奥司他韦和其他辅助药，雾化，中午给他吃了一次美林，晚上没发烧，这天中药停药。

18日早上，儿子吃了西药，下午又发烧，38.5℃，咳嗽无好转，嘴唇干燥伴溃疡，嘴角干裂，舌质红，因为嘴巴张不大没法看舌苔。这次生病他脾气烦躁，有时候发烧上半身烫，手烫，双足冰凉，嘴唇口角溃疡。

我又考虑是温病，遂停掉所有药，煮乌梅三豆饮给他服下，体温缓降，夜里又烧，双足是烫的，估摸不会超高，也没处理。

19日早晨，儿子烧退，舌苔退了，咳嗽好转，各方面都好转，继续给他服用乌梅白糖汤、山药小米粥，到傍晚他已经会拉着我要玩游戏了。

20日无发烧，但还有些许咳嗽，舌质偏红，舌苔薄，精神状态好，继续服用乌梅三豆饮、山药小米粥。21日至25日，儿子都好得差不多了，给服少许六味地黄丸4天，咳嗽也好了。

这一番折腾下来，无比庆幸自己无意中关注了中医，知道了温冬有温病这一说，几碗平常的乌梅三豆饮就这么神奇地见效了。我的前半生学了西医，看来后半生要努力学中医了。

朋友圈书籍每日免费分享微信jnztxy



我们来把这个案子复盘一下：13日的时候，这位小朋友开始莫名其妙地发烧，并没有其他外感的症状，比如打喷嚏、流鼻涕、咽喉疼痛等，只有咳嗽，而且是干咳，另外脉为轻按有力，重按虚弱。

这种脉象和症状都很像温病虚证，而且用小柴胡＋银翘片服用四次都没有明显效果，虚证的可能性更大（因为这两种药是治疗外感实热证的）。

可是为何改用了两小碗乌梅汤后，仍然高热不退呢？只有一种可能——用量太少了。如果继续服用，乌梅汤熬得浓一点儿，白糖多放一点儿，可能很快就可以看到效果。

后来孩子发烧，出现了嘴角溃疡、咽喉红肿、脚冰凉的症状，都是津液亏损的表现。高热不退和津液损耗太多，造成内热加重。这时候不但要用乌梅汤，还应该配合用甘草干姜汤，补充津液。

甘草干姜汤：炙甘草12克，干姜6克，水煎服。（剂量仅供参考，请在医生指导下用药。）

甘草干姜汤出自《伤寒论》，又名复阴汤，可见它生津液的功能很强。等津液补充充足了，身体的温度自然就会降下来，就好像是炉子上的锅都快烧干了，你往里面加了冷水一样。

因此建议每个有儿童的家庭，家中最好常备炙甘草和干姜两味中药，小儿高热时只要出现手脚冰凉，用甘草干姜汤救急，效果立见。

后来读者看孩子舌苔厚，用了消积止咳口服液也很好。中焦畅通了，不管对于实证还是虚证，都有好处。

最后收官之作为乌梅三豆饮，这个也用得好。因为连续高烧了几天后，孩子的身体已经非常虚弱，乌梅汤中加了三豆，补益之力更强。

乌梅三豆饮：乌梅5~7颗，白糖若干，绿豆、黄豆、黑豆各一把，煮两个小时，豆烂喝汤。当天服用，切勿隔夜。

黄豆、黑豆，养肝补中平疏泄，兼能降胆火养津液。绿豆又滋养肝木，又清热解毒。三种豆子加在一起，对于治疗脉虚小微弱的温病效果更好。

不管怎样，温病虚证最方便快捷的药方就是乌梅汤。乌梅一定要烟熏的才有药效哦。





九、24小时治好感冒，就是这么牛

懒兔子：

你好！本来我不打算写医案的，毕竟我比你还懒。可是我今天看见你发的一位妈妈治孩子感冒的医案，前后用了8天的时间……这中间要承受多少来自亲人的压力呀，毕竟在爷爷、奶奶、姥姥、姥爷眼里，我们都是后妈。所以我想，我也来分享一个医案吧，一定要用事实证明，我们也是亲的！

好了，言归正传。我闺女6岁半，暑假的一个周五中午发烧了。我在上班，让姥姥别急着喂药，先观察下，不超过39℃不用找我。可是后来我想想还是不放心，就请假回去了。回去时，闺女发烧到38.2℃，我打算不超过39℃就不用药了，因为我不知道她是为什么病的。

闺女午饭不想吃就睡了，后来体温一直在升高，舌苔白，稍微有点厚，脉浮，跳动很快。闺女告诉我身上疼、头疼，细问后背沿脊柱和后脑勺疼，判断是膀胱经太阳病[1]。

过了一会儿，闺女跟我说："妈妈，我烧得实在太热，要不给我点退烧药吧。"想想前几天姥姥刚来，做了很多好吃的，她每次都吃得比平时多，可能也有一些积食。同时立秋凉了，晚上她盖不住被子，有两个早

上醒来说冷，应该是有点着凉。

已经下午四五点了，辨证后，我去诊所给她买了葛根汤颗粒（一次陪她爸看病偶然发现附近诊所有这种好药）。半包葛根汤加上家里半袋保和丸送服。因为保和丸是蜜丸不好咽，闺女吃一半吐一半。

服药半小时体温没降，孩子还是说自己太热。我不忍心，想着要不给她吃布洛芬吧，但一摸脚凉，也开始发汗了，就忍住了没给，告诉孩子挺住，通经络就好了。

于是我开始给她暖脚，搓了一会儿我实在太累了，后来就使用工具。艾灸包给她暖了大椎穴、身柱穴，然后把艾灸包绑脚底暖涌泉穴，又用刮痧板给她点按曲池穴，小臂外侧刮一会儿，她说疼就中断了。

总之一阵忙活后脚不凉了，温度显示38.3℃。晚饭时，孩子说只想喝小米粥，姥姥给熬好粥吃了一小碗，间隔大概3个小时，睡前又给她服半包葛根汤。

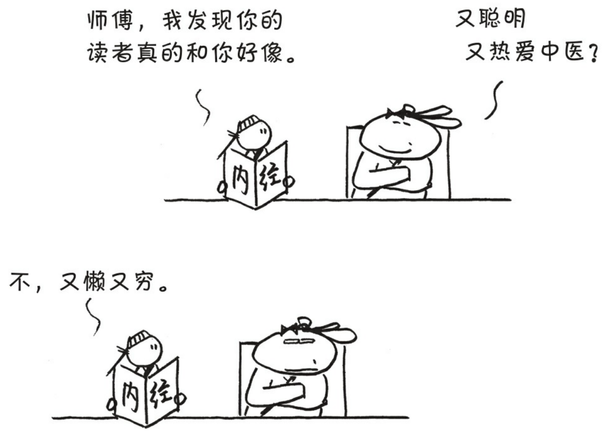
我半夜摸了几次一直没退烧，但应该不超过39℃，太困了就没起来加服药。周六早上，闺女还是38.2℃，依然只想吃小米粥，一小碗，饭后继续半包葛根汤、半袋保和丸。她一上午精神很不错，摸着不太热便没量，中午测了温度37.2℃。加服半包葛根汤，一小碗小米粥。

闺女下午温度36.8℃，晚上半包葛根汤，便正常吃饭了。一晚上无事，周日无事停药。历时24小时，两包半葛根汤、一袋保和丸，成本几块钱，这病就这么好了。

现在想来，如果头一天晚上我给她服一包葛根汤，药量大一点，也许当天晚上就退烧了。

家有小儿，推荐常备药：大山楂丸或保和丸、消积止咳口服液，治孩子积食发烧、咳嗽，药到病除。另外，亲试通宣理肺丸治咳嗽、香砂平胃丸治胃病、金匮肾气丸减少老人起夜次数，都有奇效。

最关键是便宜！便宜！便宜！我家娃已经两年没去医院了，学点儿中医知识真的很省钱省时间！这就是我一直自学中医知识的原因——qióng。最后，希望兔子多介绍中成药，多给我们这些懒人一些早日康复的机会。



这个案子看完，我一拍小明的粗腿，连声叫好。为什么？因为这个妈妈有两点做得特别好：一是连续稳定地用药，没有因为暂时未退烧就频繁换药。二是治疗感冒时同时加用了除积食的药。

感冒发烧是我们最常见的问题，但是很多人在治疗的时候都有一个通病，就是只用一次药，看没退烧就立刻换药或者停药，认为自己辨证不准确。要知道，现在中成药的剂量都非常小，三包小柴胡颗粒也只抵过去一剂药的三分之一。

《伤寒论》里的方剂，在治疗退烧时都讲一剂无效，再服一剂。如果有效了，再停药。因此我们在用中成药治疗感冒发烧时，至少要连续用药三次吧，一次就退烧的情况还是比较少的。

无论是治疗风寒感冒还是风热感冒，都是这个道理。

医案作者用了葛根汤治疗受寒感冒后的头身疼痛、高热，特别对证。我们来看下葛根汤的组方：

葛根20g，麻黄15g，桂枝10g，生姜（切）15g，甘草（炙）10g，芍药10g，大枣（擘）4枚。（剂量仅供参考，请在医生指导下用药）

葛根汤是辛温解表剂，功效为发汗解表、升津舒筋。主治外感风寒表实，项背强，无汗恶风，或自下利，或血衄；痉病，气上冲胸，口噤不语，无汗，小便少。

葛根颗粒是它的中成药，可是现在很多药店都没有卖，好在可以替代它

的感冒药有很多，比如风寒感冒颗粒、感冒疏风片、川芎茶调丸或者正柴胡饮颗粒。它们都有祛风散寒、退热止痛的功效，特别适合受了风寒后，引起的高热、无汗恶寒、头身疼痛等症。

为何治疗感冒发烧要同时用到除积食的药？因为除积食的药，大山楂丸也好，保和丸也好，焦三仙也好，都有健补脾胃的功效。感冒时，如果用药畅通中焦，不管是否有积滞，对病情都有好处，因此这种做法十分推荐。

另外，如果在高烧时，病人出现手脚冰凉的症状，这是身体津液不足、脾胃虚弱的表现，此时最重要的就是补养脾胃，以助生津。最好的用药就是甘草干姜汤：炙甘草12克，干姜6克，水煎服。

这个方子又叫复阴汤，功效为温补脾胃，帮助脾胃化生津液。因此只要高热的同时出现手脚冰凉，最好立刻使用，以助化生津液。否则津液大量亏虚，会导致患者一直高热不退，或者反复高烧。

甘草干姜汤只要用到手脚恢复温暖即可停用。

最后，正如医案作者自己所说，如果一开始她就给孩子用一包葛根汤，可能当天晚上烧就退了。对于6岁半的孩子来说，一次一包量正好，太少了会药力不够。


小明，你知道在对待家人健康方面，男女的区别吗？
男人会想着要拼命地挣钱，然后带家人去最好的医院、找最贵的医生。



十、老公几个月没治好的咳嗽，医生搞不定，老婆搞定了

亲爱的兔子：

我老公去年9月因为感冒导致咳嗽，吃了药没好透，他就停药了，这是厄运的开始。两个月间，咳嗽断断续续，有痰。去了几次小医院，有的医生说是感冒引起的，有的说是过敏性咳嗽，拍了X片，没问题，然后就是回家吃医生开的各种药，没见效。其间多年的老毛病鼻炎又犯了，真是祸不单行。

11月，他出差回来，咳得已经不能用断断续续来形容，是不停地咳，五脏六腑都要咳出来了。我们又去医院，拍了片子，做了CT，医生说他的肺部有结节。

听到肺部长结节，我顿时泪如雨下，慌成一团。因为我父亲就患过肺癌，虽然两人的症状不一样，但肺部长东西，总不是什么好事。于是慌乱中，我们找人找医生，去胸科医院拍增强CT。

插个题外话。在大城市就医不是一般的难，做一个检查，挂号预约去一次，检查去一次，最后取结果一次。所以，有什么千万别有病呀，钱不钱的不说（当然钱很重要），人的精力有限啊！

记得老公一个人去拿结果那天，我故意自己找事做，不去想结果，因为等待的滋味很难受。但还是忍不住，想知道结果，就这样纠结了一早上。后来还是我电话打过去，他说刚拿到结果，确实有个5mm的结节，结节比较小，拿不到病理，不能确定其性质，要三个月以后再去拍片子确诊。当时我真想骂人，再等三个月，日子怎么熬？

医生说肺部有炎症，让挂水。从小到大没挂过水的老公有点不愿意，上班的人请假不容易啊！但医生让挂水，说明已经很严重了，因为上海的医生是轻易不给挂水的。

连续挂了半个月，感觉有所好转，老公早晚咳得没有那么厉害了，但没有完全好。这期间，我感觉自己受尽了煎熬，早晚要带娃，白天要工作，晚上还要听他咳嗽。他每咳一声，我的心都要颤一下。

因为他在吃西药，我就按兔子公众号里治咳嗽的办法，给他用温胆汤泡脚：茯苓30克，陈皮6克，法半夏6克，竹茹6克，枳实6克，炙甘草6克。

半个月的水挂完后，已是春节，对于咳了几个月的人，身体已经很虚，本该休息，但老公非要回老家，上午挂完最后一瓶水，下午就登上了回家的列车。

农村的春节要放鞭炮，空气很差，再加上回家本就是劳心劳力。结果从老家回来，老公的病情不但没好转，反而加重了。他自己也害怕了，回上海第一件事就是去医院。上次那家医院没看好，想换一家医院试试，这次他是抱着一定要治好的心态坚持要挂水的，但医院验了血，没炎

症，不给挂，继续吃药。

当时我们家的气氛尤其差，我抱怨他不好好治病，都自身难保了，非要回家。他自己也不好受，毕竟咳了那么久，身体已经非常虚。

我没让他再吃药，已经吃了几个月都没见效，干脆死马当活马医，吃点中药试试。于是我在兔子的公众号里找了二陈丸＋三子养亲汤的配方。话说关注兔子，就是因为老公生病，俗话说“有病乱投医”，这次还真是投对了。西医几个月没看好的咳嗽，我用了这个方子，居然给治好了。

当时药店没有二陈丸，一开始就只吃了三子养亲汤：炒苏子6克，炒莱菔子6克，炒白芥子3克。去药房抓药时，药店的人还以为是给孩子吃的，说量太少。但我相信兔子，不是说中医只要对症，用药量都不会太大吗？

吃了一周，咳嗽有所好转，其间我继续给他用温胆汤泡脚，还从河南焦作买了新鲜的山药，给他每天熬粥。后来才发现，应该用山药片煮水效果更好。于是又买了山药片，只要不出差就在家给他煮水喝。

后来罗大伦老师的公众号说艾灸好用，又尝试给他艾灸。话说三子养亲汤喝了一周并未痊愈，我想，是不是因为没有二陈丸配合？三子养亲汤孤军作战，战斗力不强？再一看二陈丸的配方，温胆汤里不是都有吗？喝温胆汤不就可以代替二陈丸吗？我还泡什么脚呀，不是浪费吗？

于是让老公把三子养亲汤和温胆汤一起喝，当然是分开熬的。再加上每天吃山药粥，泡脚，偶尔艾灸，两周之后，他不咳了！当时我那个嘚瑟啊，觉得自己真是神了。

三个月后老公再去拍片子，结节没有了，只是还有些炎症。

虽然病好了，但肺咳了那么久，估计也虚了，于是我继续给他喝山药水补肺，偶尔做做艾灸。都说冬病夏治，整个夏天，我想让他一直泡脚，驱走体内的寒气，山药水不能停，把肺气补一补，不知道这样做对不对，还请兔子分析。

老公这一病，让我真正地爱上了中医，兔子的文章更是每篇都看，还买了张锡纯的《医学衷中参西录》研究，虽然看不懂。当然兔子的书是一定要买的。因为一场病爱上中医，虽然离领悟还早，但我会继续学习下

去。网上那些中医黑，我只想说，你们还未真正体会中医的神奇与奥妙。



咳嗽的证型有许多，想要对证用药，并不是简单的事情。

医案作者在医案里没有写清当时她爱人的具体情况，比如舌质红不红，舌苔是黄还是白，口渴不渴，想不想喝水，咳嗽有没有痰，痰的颜色是黄是白……

这些，都是我们判断咳嗽证型的重要依据。



温胆汤能不能治咳嗽？当然能。治疗什么咳嗽呢？治疗因为痰湿引起的

咳嗽。这类咳嗽患者，舌质一般是淡红色，但是舌苔黄腻或者白腻，咳嗽时有痰，或者是有痰咳不出。

那医案作者选用的“三子养亲汤＋二陈丸”治疗的是什么咳嗽呢？是痰浊壅肺型咳嗽。其中要注意的是，三子养亲汤是治标的，所以不宜久服，中病即止。

二陈丸的配方是：茯苓、半夏、橘红、炙甘草。煮时加生姜4片，乌梅1枚。

而温胆汤的配方是：茯苓、半夏、陈皮、炙甘草、枳实、竹茹。

其中虽然有陈皮和橘红的不同，但两味药的功效都是燥湿化痰，所以温胆汤确实具备了二陈丸的功能。

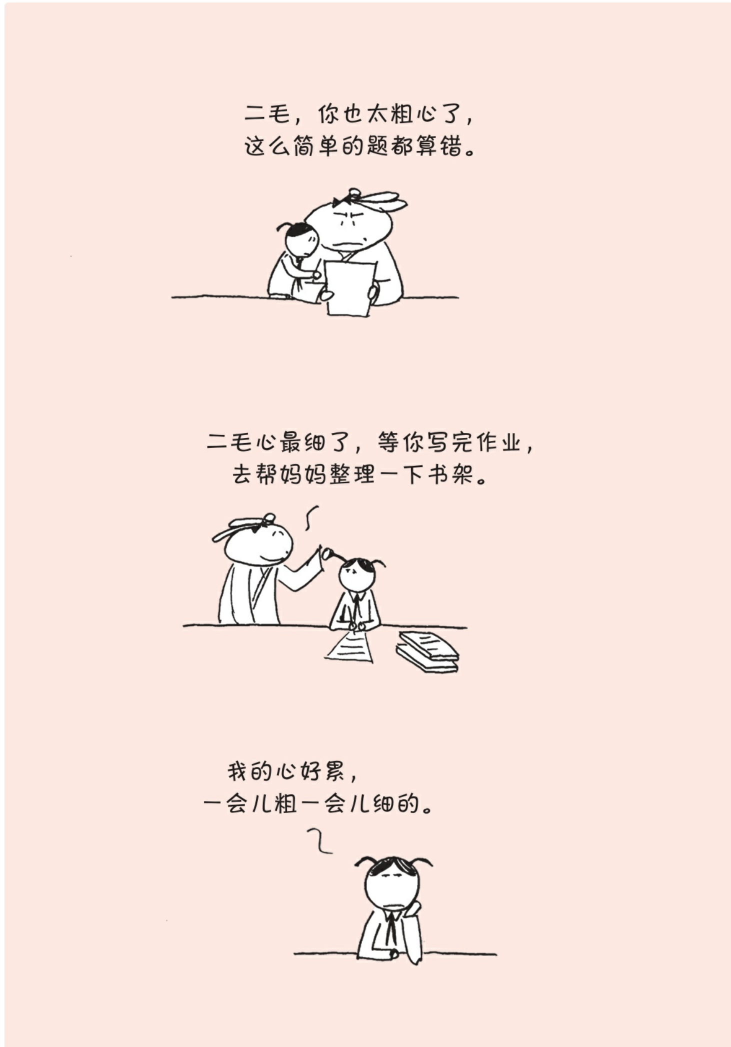
反推可以看出，作者爱人的咳嗽就应该是痰浊壅肺引起的，所谓的肺部有结节，其实是痰被热炼凝成的结。因此这种咳嗽治好以后，除了可以用山药水滋补肺阴肺气以外，还应该除湿健脾。

湿浊之所以产生，归根结底是脾虚造成的。脾主水湿代谢运化，脾虚后身体的湿气代谢不掉，停留在身体里，就会日久生痰。因此健脾是根本，脾气健运才能彻底了断病根。

这里给大家推荐一个方子——六君子汤。它是张景岳先生在《景岳全书》里讲到除痰饮时，特别推荐的。

六君子汤：茯苓9克，炙甘草6克，党参9克，白术9克，陈皮9克，半夏9克。水煎时，可放入生姜4片，大枣4枚（掰开）。（剂量仅供参考，请在医生指导下用药。）

六君子汤是在二陈丸的基础上加了白术和党参，功效为益气健脾，燥湿化痰，可以用于治疗痰浊壅肺型咳嗽或者作为肺炎的善后方。



十一、治疗宝宝感冒不那么成功的医案

兔子：

你好。分享一个医案。

故事主人公：

1. 17个月男宝

2. “85后”新手妈咪

12月10日，周日

去乡下外婆家，看鸡看鸭看羊咩咩，室外风大。午睡脱了衣服不肯睡觉，上蹿下跳。晚上觉得额头和小手很热，但当时开了空调，我以为孩子热的，虽然有点担心，但还是抱有侥幸心理。

12月11日，周一

早上醒来就大哭，精神不好。中午打电话回家，奶奶说宝宝不肯吃饭，黏人，没精神，在发烧。我班也没心思上了，火速回家。

回家时宝宝精神好了一些，在跟爷爷玩，摸额头有点低烧。除了发烧，没有其他症状。我不敢断定是风寒感冒，因为没有流鼻涕、打喷嚏。想着也有可能是因为最近在长牙齿，生长痛也有可能，所以没有用药。

洗漱完毕睡觉，10点左右一摸额头，好烫。量体温，因为不配合，腋下温度只量了1分钟就38.5℃了。为娘不淡定了，斟酌良久决定服小儿柴桂退热口服液一支，出了一身的汗，一晚上在哼哼唧唧中度过。

当天没大便，以前都是一天1~2次，很规律的。

12月12日，周二

早起烧退，精神尚可，无其他症状，就没有用任何药物。下班回家婆婆说宝宝今天不发烧了，但有点流鼻涕，打喷嚏。我很纳闷，怎么是先发烧有里热，然后再出现外寒的症状的？但既然是外寒，就紫苏叶＋荆芥＋生姜，煮汤泡脚。

傍晚终于拉屎了，颜色质地都正常。晚上也没发烧，但一直哭醒，表情异常痛苦。以前都是一觉到天明的，搞得我好心疼，但找不到原因。

12月13日，周三

继续流鼻涕＋打喷嚏。怕泡脚药效不够，交代婆婆如果感冒严重就吃半袋风寒感冒颗粒。由于婆婆一个人不好喂药，所以白天就吃了一顿药，还洒了一半。睡前把剩余的半袋吃了。

傍晚拉一次屎，拉到最后很稀。晚上睡觉继续夜醒＋号啕大哭，折腾了一夜。

12月14日，周四

其实宝宝就有点清水鼻涕，偶尔打几个喷嚏，感冒还停留在外寒的阶段，并不严重，夜啼很让我费解，并且哭的时候一直用舌尖抵住上颚，我怀疑喉咙有问题。

按捺不住去了社区医院。医生一看，果然咽喉肿痛，但不是扁桃体发炎。说应该是前两天发烧引起的，让回去吃点清热解毒的药，推荐蒲地蓝或者小儿清热宁颗粒，还说肠胃也有点不好。

由此，我醍醐灌顶，其实宝宝应该是兔兔这几天一直在强调的“寒包火”。所以之前发高烧，用了一支小儿柴桂退热口服液就一剂而愈。之后针对症状只做了散寒，却没有清热，所以真正困扰宝宝的病因便是内热引起的咽喉肿痛。

我按照兔兔的思路，考虑到小儿清热宁颗粒已经含黄芩、柴胡等散外寒的药，并且外寒症状不严重，因此用口服小儿清热宁颗粒＋紫苏叶、荆芥、生姜泡脚的方式，清里热＋散外寒，当天晚上就一觉到天明了，不再哼唧了。

12月15日，周五

继续口服小儿清热宁颗粒＋紫苏叶、荆芥、生姜泡脚，偶尔流清水鼻涕，精神状态很好，晚上睡眠质量也不错，胃口也基本恢复了。

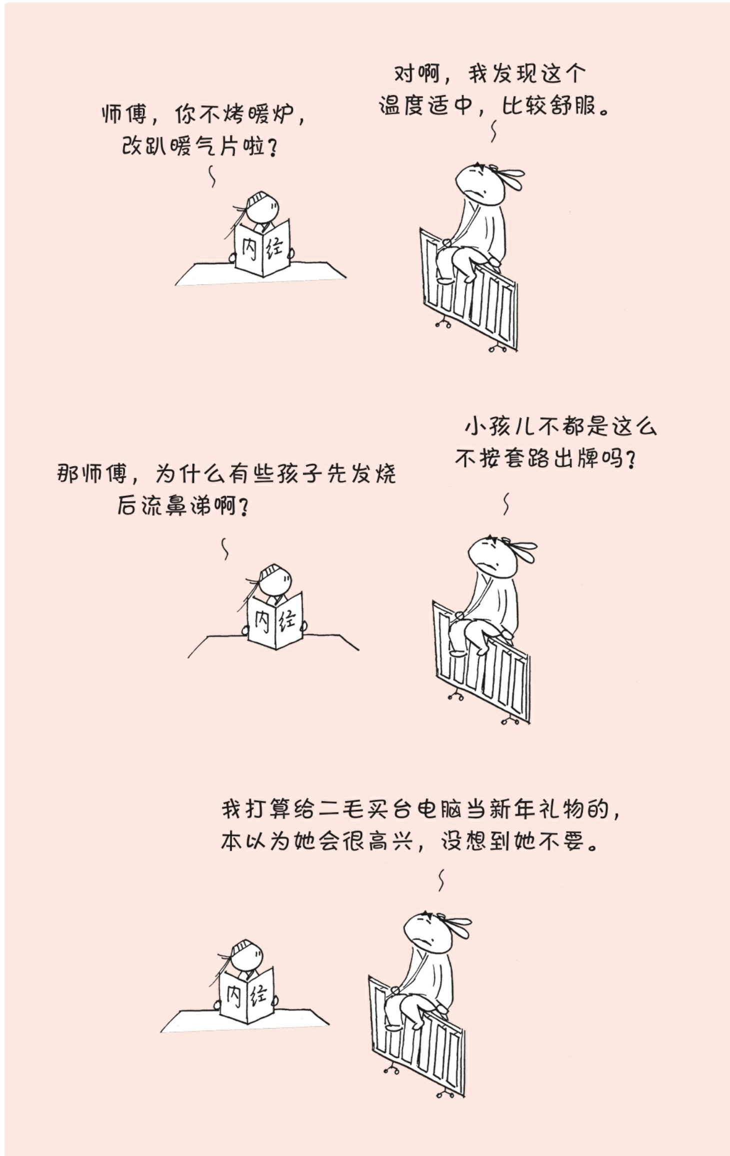
12月16日，周六

去医院复诊看下喉咙，医生说还有点红肿，让巩固用药2天。因为还有点清水鼻涕需要善后，所以决定周末两天继续口服小儿清热宁颗粒＋紫苏叶、荆芥、生姜泡脚巩固下，应该就没大问题了。

回过头来再梳理了一下这次的病程，最大的障碍就是一上来就发高烧，并且无其他感冒症状，辨证困难。之后无故夜啼，因小儿不会讲话，我判断不出是因为咽喉肿痛，最后还是依靠医院诊断。好在家门口的社区医院比较靠谱，我又有点医学常识，不然就要与万千家长一样，儿童医院一日游了。

再次感谢中医的智慧，感恩，比心。

这个医案特别典型——很多家长都会发现，小孩儿经常是先发烧，后出现流鼻涕、打喷嚏的症状。





这是为什么呢？主要有三方面的原因，一是小儿不会表达，其实他有可能在发烧的同时，已经有畏寒、无汗、头痛等外感症状了，但是因为不会说话，而且这些症状又很难看出来，所以家长会误以为没有。

二是小儿机体比大人要敏感得多，当有外邪侵袭的时候，身体的正气会被立刻调集到体表与邪气作斗争，所以体温迅速升高。

三是发烧、畏寒、无汗、头痛、流鼻涕、打喷嚏、咳嗽，这些都属于外感症状，排名不分前后，也没有固定的出现次序，因此即使一开始就发烧，也有可能是外感了寒邪。

因此治疗小儿的病症，舌脉诊就非常重要了，要看舌质的颜色和舌苔的颜色。另外还要大概感受一下脉象。

一般来说，外感风寒，舌质淡红，舌苔白，脉浮紧。外感风热，舌质红，舌苔白或黄，脉浮数。

再来看下读者用的小儿柴桂退热颗粒，它的组方为：

柴胡、桂枝、葛根、浮萍、黄芩、白芍、蝉蜕。

功效为发汗解表，清里退热。用于小儿外感发热。症见：发热，头身痛，流涕，口渴，咽红，溲黄，便干等。

从组方来看，这药可以透热外出，止痛，解肌生津。绝对不仅仅是退热这一单项功能，所以即使烧退了以后，也应该再继续巩固服用1~2天，清除体内余热。

如果文中的妈妈能再坚持用1~2天，可能孩子后来也不会出现咽喉肿痛了。

所以我们现在的中成药取名很有问题，往往只是偏于强调某一项功能，导致它的适用性大大地降低。就像小儿柴桂退热颗粒，一听名字很多家长都会把它当作退烧药来使用，一旦退烧就停用了，但其实它的功效远不止于此。

再看下小儿清热宁颗粒，它的组方为：

羚羊角粉、牛黄、金银花、黄芩、柴胡、板蓝根、水牛角浓缩粉、冰

片。

功效为清热解毒。用于外感温邪，脏腑实热引起的内热高烧，咽喉肿痛，咳嗽痰盛，大便干燥。

这个药在文中用得很对证，一般用于实热引起的各种热证。使用时的辨证要点为舌质红，舌苔黄，小便黄，咽干咽痛，大便秘结。脉象为轻轻地按比较快，但是越往下按越有力。



十二、儿子没白养，治好了老爸的胃病

兔子姐：

你好。分享一个医案。

早上用餐时我听父亲说，肚子一阵阵地痛，问他有无其他不适，他说没有。

由于赶着上班，妻子拿了两包藿香正气丸，让他服用。

中午我回到家，问他如何，他表示还是一阵阵地痛，而且还一阵阵地发冷。由于大意没看他舌象，就断定为寒湿证，让他继续服两包藿香正气丸。

傍晚我们下班回到家，见他疼痛更甚，已是难以忍受，要用东西顶着肚子，而且也越发寒冷。添衣未能解寒（虽然是阴寒天，但他是壮实之人，平时冷天也只是两三件薄衣服，此时已是加到四五件还穿上了一年可能都没穿一次的羊毛衫，可见他有多冷）！

我问他是否有吐或泻的症状，他说都没有。这让我有些犯难，现在是寒湿天，而且症状也有些类似寒湿之证，按理说藿香正气丸应该对路，那怎么疼痛没减反而加重了？

正愁着，此时他疼痛又起。只见他用手压住胃脘而非他说的肚子，才恍然大悟，这哪里是肚子痛呀，明明就是胃痛嘛（有多少人肚痛、胃痛，傻傻分不清楚）！

都是自己没仔细辨证的缘故，才导致病情的加重，这时他已是痛得头上直冒汗，要趴着用枕头顶着。过了一会儿开始腹泻，有点呕就是没有吐。

过后重新问诊，让他指出哪里痛，他指了胃脘处还有左边肋骨下，左肋下痛应该是肝气升发不利导致肝木横克脾土。看他舌象，舌质暗红而无苔，中间有些焦黄，应该是湿热，但是他说刚才服了行军散，所以无法辨别。

边问边翻查兔子姐的文章，找到香砂养胃丸（湿阻气滞所致胃痛，痞满，症见胃痛隐隐……），应该对证。又从罗大伦博士的文章中找到三九胃泰（其中白芍缓急止痛，其他几味药清利湿热）。

于是，决定买这两种药来试试，到楼下时，正做饭的妻子问了情况，我跟她说父亲是胃痛而非肚痛，而且现在痛得头上直冒汗，她突然脱口而出："那可以用芍药甘草汤。"她说记得看过某个讲中药的视频，有位老师讲过。

我立马赶去药店买了白芍60克，炙甘草30克，共3剂。还买了三九胃泰

和香砂养胃丸各一盒。

回家后，妻子先给老爸冲了一包三九胃泰，我在楼下煎芍药甘草汤。等药煎好，端上楼要给他喝，他已经睡着了，只是还是得顶着枕头趴着才能睡。没过多久他醒来，大概9点多，让他喝下了一碗芍药甘草汤。到了10点左右，他已经能平躺着睡着。

到11点多，忙完了自己的事过去看的时候，他正好醒过来，问他还痛不痛，他说刚刚是痛醒的，但是起来之后就不痛了。他是穿好多衣服还盖着厚被睡觉的，这时候他已经感觉很热，赶紧脱下几件厚厚的衣服。

没过一会儿又拉了肚子，但是现在已经好了很多。看他有好转，让他又服了一包三九胃泰和一碗芍药甘草汤。

3月8日早晨5点多，再去看老爸的情况，他还没睡醒，老妈说老爸已经好了。

7点多的时候，他说已经不痛了，只是胃还是怪怪的有种说不清楚的感觉。我想效不更方，所以让他继续服用这两种药。晚上给他按了脾经和胃经都有比较强的痛感，这应该是寒邪伤了脾胃吧。

3月9日他说胃还是有种不舒服的感觉。我问他是否会呕酸水，他说会。正好兔子姐昨天发了治胃病的文章，查了一下并问老爸：胃是不是似饿非饿，似辣非辣，似痛非痛，不知道如何形容？都一一对上了，所以，让他改服香砂养胃丸。饭前服16丸。

第二天再问他，表示已基本没事。让他继续服用香砂养胃丸巩固下，到现在一直正常。

记得好几年前他也是这样痛过，那种痛让他彻夜难眠，疼痛不堪，那时我也才开始自学中医没多久，还没能帮上忙，只知道给他按按足三里，但是没效果。过后要好几天才能恢复。真的是为人父母者，不知医为不慈；为人子女者，不知医为不孝。

虽然这位小兄弟把老爸的病治好了，很是了不起，但是我们来仔细分析一下，看他是不是全部辨证正确。

先从他用的几个药说起吧。

藿香正气丸的功效是解表化湿，理气和中。用于治疗外感暑湿之邪而引起的感冒、头痛身重胸闷，或恶寒发热、脘腹胀痛、呕吐泄泻。

朋友圈每日书籍免费分享微信 shufoufou

简言之，藿香正气丸是治疗外感寒湿的。如果不是因为外感而引起的腹痛，藿香正气丸的作用就不明显了。

再看读者的父亲，浑身发冷，胃痛，但是喜温喜按。只有胃部虚寒引起的疼痛，才会喜温喜按。如果是热证，则会腹痛拒按！　所以由此可以判断，老爷子是脾胃虚寒证。此外左肋下痛，确实有可能是肝脾不和引起的。

此时作者同时给他服用了三九胃泰和芍药甘草汤。

三九胃泰：清热祛湿，消炎止痛，理气除胀，养胃益肠。

芍药甘草汤：调和肝脾，缓急止痛。

可见，三九胃泰并不对证，但是芍药甘草汤却非常对证。因此老爷子吃了芍药甘草汤后，疼痛明显缓解，只喝了两次，胃痛就彻底消失了。虽然三九胃泰不对证，但是由于是中成药，药量较小，所以对治疗的影响不大。另外，它也有一定的养胃益肠的作用。

那为何老爷子的胃还是一直隐约地不舒服呢？因为他的虚寒证并没有得到根本解决。此时，读者很及时地为父亲调整了用药，改为香砂养胃丸，结果算是一剂而愈吧。

香砂养胃丸为温里剂，具有温中和胃的功效。主治胃阳不足、湿阻气滞所致的胃痛、痞满，症见胃痛隐隐、脘闷不舒、呕吐酸水、嘈杂不适、不思饮食、四肢倦怠。

结果对症治疗后，胃病立刻就好了。

不管怎么样，有个会点儿中医的儿子，真是老爷子的福分啊，比给老爹一万块钱有用。


二毛，你在学校
有没有喜欢的男生啊？
有啊，但是现在
都不喜欢了。
为什么呀？
唉，说来话长。
第一个，是我一年级开学第一天
喜欢的，结果下午他就把屎
拉裤子里了……
第二个，是因为他眼保健操
做得好，后来才发现
他很笨。



十三、用治疗便秘的药治好牙痛，没逗你

兔子姐：

你好，我是一名中医爱好者，最近用麻仁丸治好了儿子的牙疼，分享给你，帮我看看我分析得是不是对。

一天上午10点半左右，老师给我打电话说我儿子牙疼得厉害，我立即赶到儿子的学校把他接出来。儿子说："妈妈，刚刚牙太疼了，就是昨天我告诉你的那个有个小洞的牙。"我一看，昨天只看到那个牙有个窟窿，现在牙龈下面长了一个红红的疙瘩，我用手一按，儿子说疼！

带儿子去卫生室，医生说：他们有专门的牙医，下午六点才来，让我们六点再过去！儿子一直疼，等肯定不能等了，我跑到家里找出"兔子"的《医本正经》，找到那篇介绍牙疼的——上牙疼一般是胃中有热，下牙痛一般是大肠经热盛造成的。

于是赶紧带着儿子去药店买了一瓶麻仁丸，让儿子回去吃了四丸。下午两点上学时问他还疼不，说好多了，我看牙龈旁边的疙瘩明显小了一些！

麻仁丸是治疗便秘的药，我买的时候药店老板还劝我买别的，可我坚信了自己的判断，买了治疗便秘的麻仁丸来治疗儿子的牙疼！

下午接儿子时问他：牙还疼不？儿子说不疼了。真的管用吗？只吃了一顿就不疼了！

晚上看儿子的牙，发现牙龈上的疙瘩小了，一直说不疼了，我让他又吃了四粒麻仁丸。第二天早上接着吃了四粒，中午放学接他时问他疼不，仍然回答不疼，看来这次药拿对了！

用治疗便秘的药治好了儿子的牙疼，更坚定了我走学习中医之路的决心！感叹中医的神奇！为了我周边的人的健康，我一定要坚持学习中医！



中医药的神奇，就在于此——它是全科医学，所有的病都是整体辨证。牙疼和便秘，都有可能是大肠经有热造成的。用一种药，没毛病。

麻仁丸　：火麻仁，苦杏仁，大黄，枳实（炒），厚朴（姜制），白芍（炒）。

功效为润肠通便，有润肠泻热，缓下通便之功。

通便是为啥？不仅仅是为了大便，还是为了泻热。很多家长都有体会，孩子有时候高烧不退，但是拉了大便后，立刻就退烧了，或者降温很多。那是因为大肠与肺相表里，大便泻了胃肠道的热，也把肺热泻了。

大肠经的循行路线是经过下牙的，下牙疼痛，除非是牙齿本身的问题，否则牙龈肿痛用清大肠经的办法就可以治疗，所以用麻仁丸效果很好。而上牙是胃经的管辖范围，胃经有热，上牙的牙龈就会有肿痛的现象，这时候用黄连上清片 就很对证。

并不是所有的牙痛，都要去找牙医。找会中医的妈妈就好了，很快搞定。



十四、**20**多年的便秘，是用什么中药治好的？

兔子姐：

这次医案，便秘。

一说便秘，用凉药就行了，我们都是这样想的，便秘是热。这次，不一样。

刘女士，40岁，便秘20多年，治便秘很久，效果一般，吃药最长时间3个月。

吃药，大便通，不吃，还原。

一来看病，就问，几服药能治好？

我们还没看病呢，说不知道。废话不多说，其他多言省略，继续医案。

望诊，脸色偏黄，有斑，静脉偏青，急躁，偏瘦，天枢穴有压痛，舌苔白厚腻。

脉弦细兼数，小便黄。五六天大便一次，量少，色黑。怕冷，手脚冰

凉。

乍一看，是实热：小便黄，按压有痛，脉象数。但其实兼有寒证。

诊断：寒积里实。

刘某要求先吃两服，试试看。

药方是大黄附子细辛汤，我们用的量比较大，不公布了。

2天后，刘某来到，火气很大。吃药一点效果没有，细问后，也没反作用。

病人都不想治了，不信我们。为了病人好，我们只有加油治，好说歹说才答应治。

继续治疗，还是以大黄附子细辛汤为主。再吃两服，大便有点通，拉出来的都是小球球，还有点肚子胀。

大黄48克，制附子40克，细辛15克，芒硝10克，大腹皮30克，木香20克。（方、量仅供参考）

药方随证调整，治疗过程中有着凉过，吃坏肚子过。三服一小疗程，半个月，大便缓解很多，手脚渐温，后调整为附子理中丸，继续吃药。

两个月后，恢复正常，写到这里，谢谢兔子姐，谢谢看完！

之所以选用这篇医案，除了案子本身治疗得比较精彩以外，有个很重要的说明作用——附子、细辛这些“毒品”，不但可以用，而且用对了地方，就是救人的好药。

附子没有只能用10克的上限，细辛超过3克也没有死人，大黄更是用到惊人的48克，患者也好好的。可见，脱离了患者和病情，单独讨论药物的毒性和剂量，都是不对的。

不过作者也再三说明，是随证用药，方子峻猛，千万别擅自模仿，以免发生危险。一定要在医生的指导下用药，切切！

不过我也发自肺腑地佩服这个案子的主治医生，他真的是胆大心细，敢

于用药，现在能这样用药的医生已经非常少了，可见他有些功力。

下面来说说大黄附子细辛汤。

这个方子出自《金匮要略》，原方的剂量就很大：

大黄3两，附子3枚，细辛2两。

重量，当然不能用现在的两来进行换算，《方剂学》书中为了谨慎，都是用1两为3克来算的，而又因为有“细辛不过钱”的说法，细辛的参考用量也仅为3克，与原方差得远。所以今天我们就不讨论具体用量了，说说医理。

此方主治寒积里实证。症见腹痛便秘，胁下偏痛，发热，畏寒肢冷，舌苔白腻，脉弦紧。

什么是寒积里实证？指的是由于阳气虚弱，有实实在在的寒气积滞在体内。阴寒主凝结，腑气不通，当然会腹痛便秘、胁下疼痛。肠内有宿便郁结，气机不畅，日久就会郁而生热。

由于本质是寒，因此虽然内有郁热，但是舌苔白腻，四肢畏寒，阳气虚弱。

这个病，是个因寒而郁热的病，既有寒也有热。寒为本，热为标，治疗的时候要标本兼治，效果才好。

附子温里助阳，散寒止痛。细辛辛温，可以助附子温里散寒。大黄有泻热通便、消积导滞的作用，能够帮助泻下郁结在肠内的宿便和郁热。虽然是简单的三味药，可是温里散寒、攻下寒积的作用都有了。

而本案中，医生在这个方子里加了芒硝，是为了加大泻下的作用，而大腹皮和木香都是理气的药，可以行气止痛，用于畅通阻滞的气机。对于案子中的患者，这几味药加得精彩。

如果便秘不是因为寒积而造成的，就不能用这个药了，否则会热上加热，病情更加严重。所以务必在医生指导下用药，切切！



十五、一个中成药治好了朋友两年多的胃病

学习中医知识后，一直和一个朋友交流学习心得。那天她突然说，让我给她老公治治胃病。她老公之前的情况我先做下简单的描述：

胃窦炎，胃酸分泌过多，有两年多了，之前一直吃西药，吃的时候就

好，药一停胃部就有灼烧感。后来我建议她看看中医，就一直在中医的医院调理，大约调理了一年半。中医也是给他开的西药（降胃酸的），同时开了一些中药调理身体。我朋友着急了，这都那么久了也没见好啊！然后跟我说，你给调调吧。

本来我看他是实质性的胃病，也是不大敢下手，但是看到医院调理的情况也实在觉得不太靠谱啊，有清热的药、补肾的药、补血的药，还有一些我不太了解的药材。关键是她老公喝了那中药后没有感觉！我本来也认为中药的效果是慢的，不会太快见效。但是学习了中医知识后，才知道对证的中药是会很迅速地有疗效的。加上跟兔子学习了圆圈理论，一直有些跃跃欲试，就详详细细地把患者的情况都罗列了出来，想分析一下：

1. 胃口还是不错的，能吃，但吃完胃胀。停西药胃部就有灼烧感。

2. 想喝冷水，但一喝胃就不舒服，喝热的才舒服。

3. 人变瘦了。

4. 手上有一些皮炎。

看看这些症状，胃气不降，该向下走的消化液返到胃里，胃酸可不就多了嘛；脾气不升，脾的功能弱了，人可不得瘦啊；脾胃转不起来，那就积食了，胃就胀了呀。这不是典型的脾胃圆圈转不起来嘛！手上的皮炎，我推断的是，肺主皮毛，可能跟肺气不降有关系。

我就跟朋友说，我觉得症状挺明显的，但人家医院调了那么久也治不好，我也不敢保证我几服药就一定能见效，但是可以试一下。我担心自己拟方量不太好掌握，就根据我想要的几味药（茯苓、半夏、枳实、陈皮、甘草），找到了一个接近的中成药：香砂养胃丸，推荐给了我朋友，让她趁着端午小长假给她老公调理一下，嘱咐她断西药，按时服中成药，同时调理饮食，不要吃刺激的东西。她在吃之前还有个疑问，说药的说明书上写着，胃有灼烧感的人慎用，问我能不能吃。我说，我没有特别注意说明书，但是我分析过里面药的成分，是对证的，让她试一下，万一不舒服就停药。

结果，还没等到假期过完，她就打电话来问了，说她老公吃了这个药以后，一直在打嗝，问我要不要紧。我问她胃部的灼烧感如何了。她回

复，西药停了以后，每天就一小会儿有灼烧感，喝点热水或吃几口小米粥就没有不舒服了。我告诉她，打嗝也是一种排浊气的方式，让他打，继续服药观察。

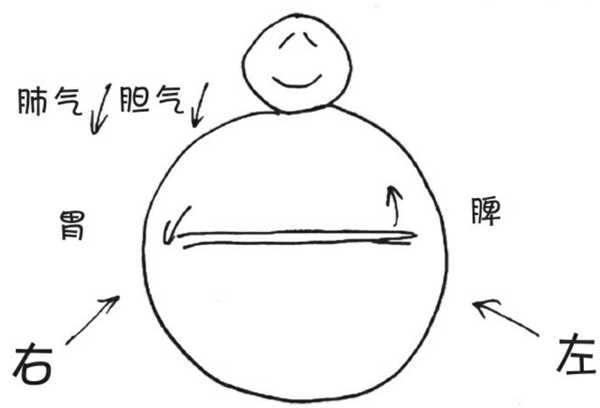
节后，她给我进一步反馈：西药停了5天，灼烧感已经几乎没有了，打嗝也在打了一天以后就没有再打了，感觉非常好！

哎呀，我那个激动啊！用了圆圈的方子，短短5天，就几乎治好了人家医院看了2年多都没看好的病。所以我一定要把这个成功的案例发给兔子，让我再乐一会儿，哈哈。

胃反酸的定义：胃反酸是一种常见的消化道症状，并非都是胃有毛病。当胃酸过多时，酸性分泌物会刺激胃黏膜，引起反酸，让人有烧心的感觉。临床发现，70%的胃病与胃酸有关。

作者从中医的角度分析说，这是因为身体的圆圈不转了。她讲的圆圈是什么呢？来看下。

朋友圈书籍每日免费分享微信jnztxy



身体的中枢是脾胃，正常情况下，脾气从左边升起，胃气从右边降下去。但是起主导作用的是脾气。所以脾气不升，胃气不降。

在右边，除了要下降的胃气以外，还有胆气和肺气。胃气不降，胆气和肺气都没了下降的通路，只能被憋在上面干着急。

所以作者认为，患者的皮炎就是因为肺气不降导致的，肺主皮毛，肺气不降，就会出现皮肤的病症，这个解释也算合理。

香砂养胃丸：木香，砂仁，白术，陈皮，茯苓，半夏（制），醋香附，枳实（炒），豆蔻（去壳），姜厚朴，广藿香，甘草。

为温里剂。方中木香、白术、茯苓、藿香是用来除湿醒脾健脾的，砂仁、半夏、枳实、厚朴，具有除积滞降胃气的作用，陈皮理气化痰降肺气，醋香附疏肝理气，常用来治疗胃病的问题。

因此整个方子具有温中和胃的功效，实质就是升脾降胃，让身体的中轴畅快地转动起来，以带动整个圆圈转动。

适应证：胃阳不足、湿阻气滞所致的胃痛、痞满，症见胃痛隐隐、脘闷不舒、呕吐酸水、嘈杂不适、不思饮食、四肢倦怠。

现代医学在治疗胃酸过多的病症时，就只是用药物降低胃酸而已，甚至是中和胃酸。所以药不能停，身体逐渐会对药物产生依赖性。但是中医治疗，都是整体论治，不管胃出现什么病症，都可以从根本论治，不适症状自然就消失了。

---

(1) 膀胱经太阳病是中医的一种病名。太阳病为《伤寒论》六经病之一，是太阳所主肤表与经络感受外邪，正邪交争于体表，营卫功能失调而发生的疾病，分太阳伤寒、太阳中风、太阳温病三大类[此书分享V信wsyy 5437]。

声明：

所有医案均来自懒兔子公众号医案投稿文章。

在此感谢每位医案作者的无私分享，文章都很精彩，特此精编在书稿中。

希望可以帮助更多热爱中医的读者！